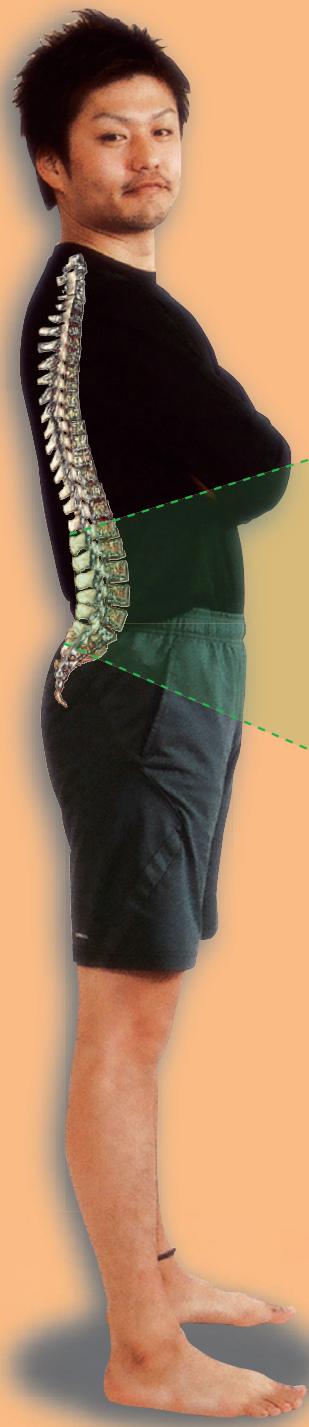


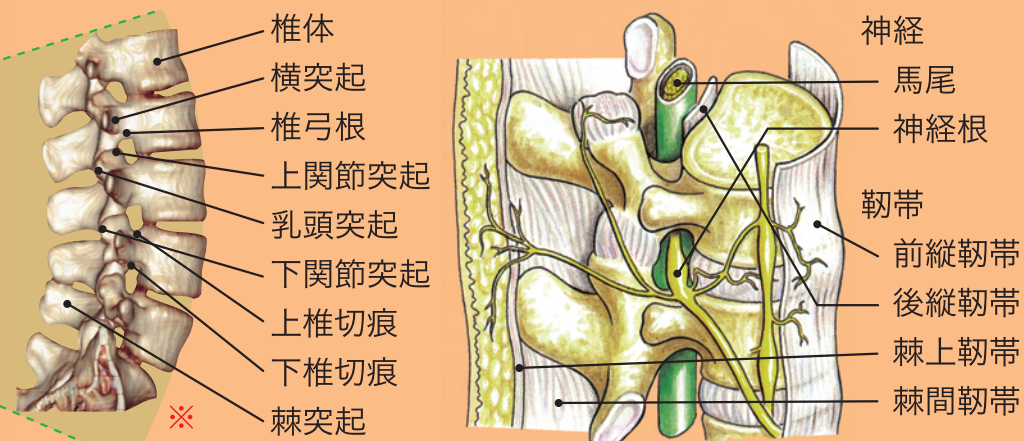
あなたの腰にズームイン!



① 腹部横断面と筋肉



② 腰椎の構成/靭帯/神経

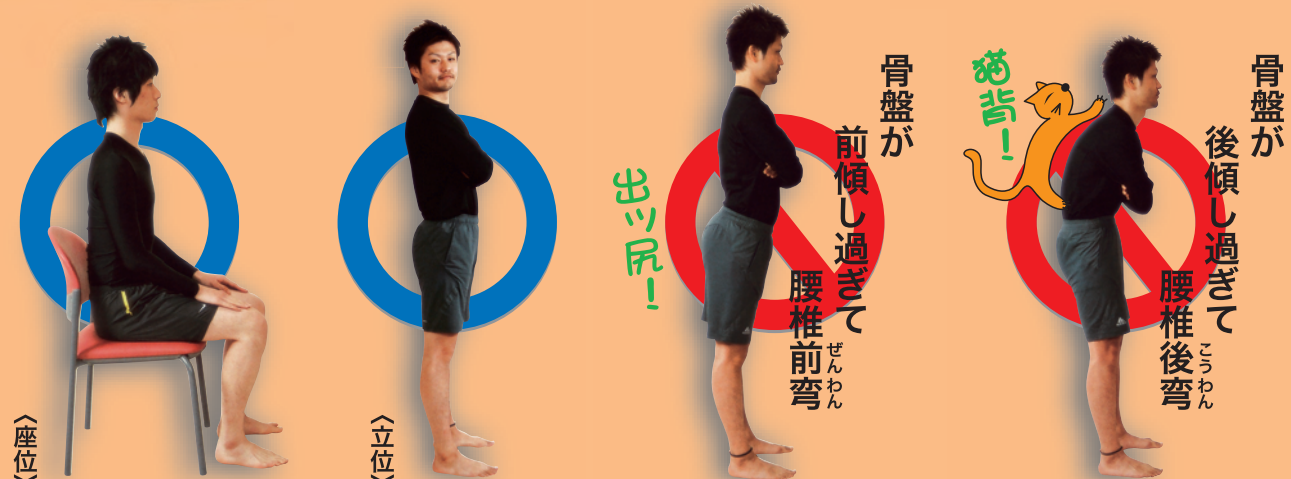


③ 腰への負担はこんなに違う!

直立したときに腰にかかる負担を100%とした場合の椎間板内圧の変化 (Nechemsonより)



④ 良い姿勢(座位・立位)/悪い姿勢



腰ズバツ!

~わたしの腰痛、ズバツと解消~

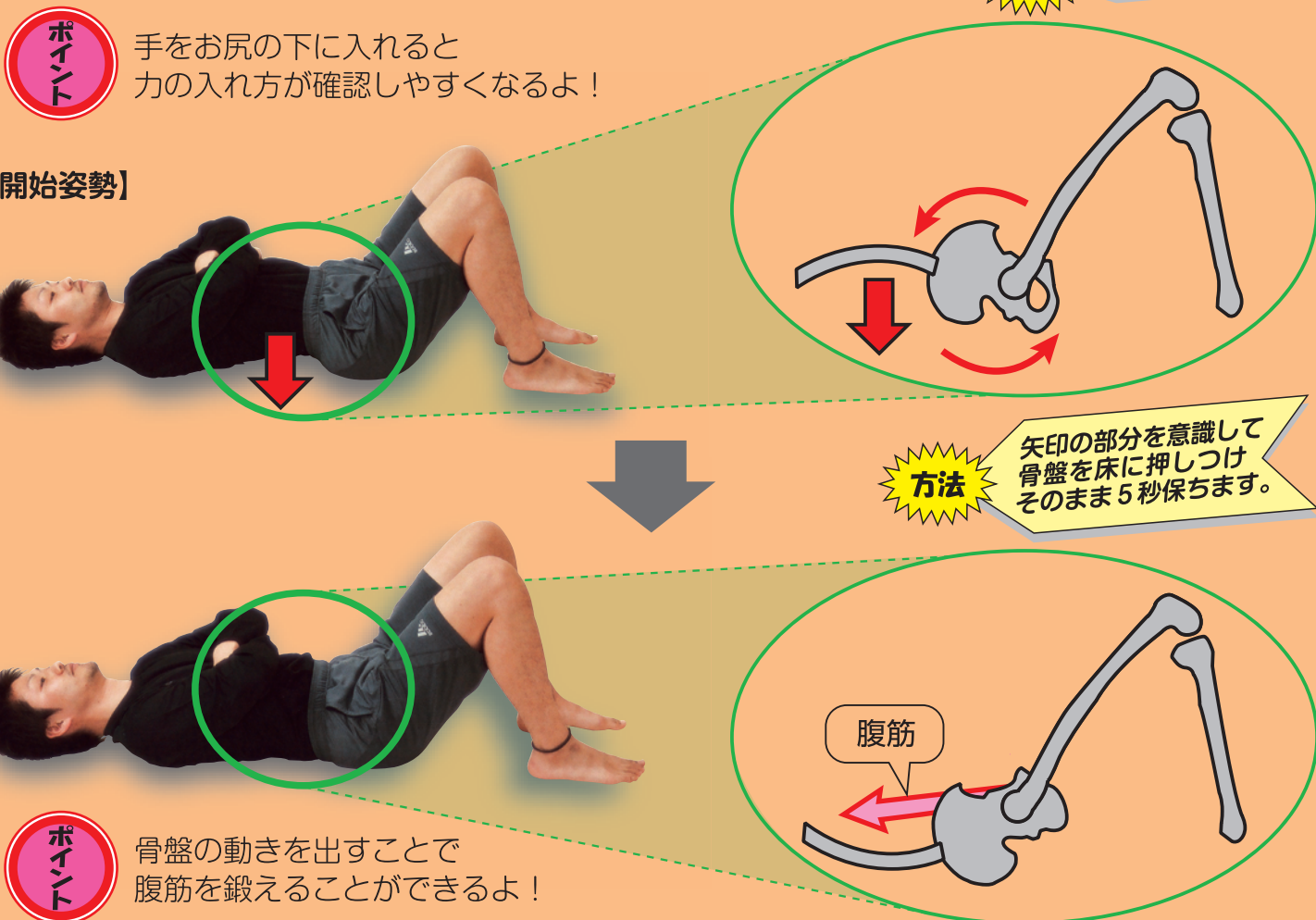
ABCストレッチ

方法 1回15秒かけゆっくりと



クローズアップ骨盤

方法 5秒×10回

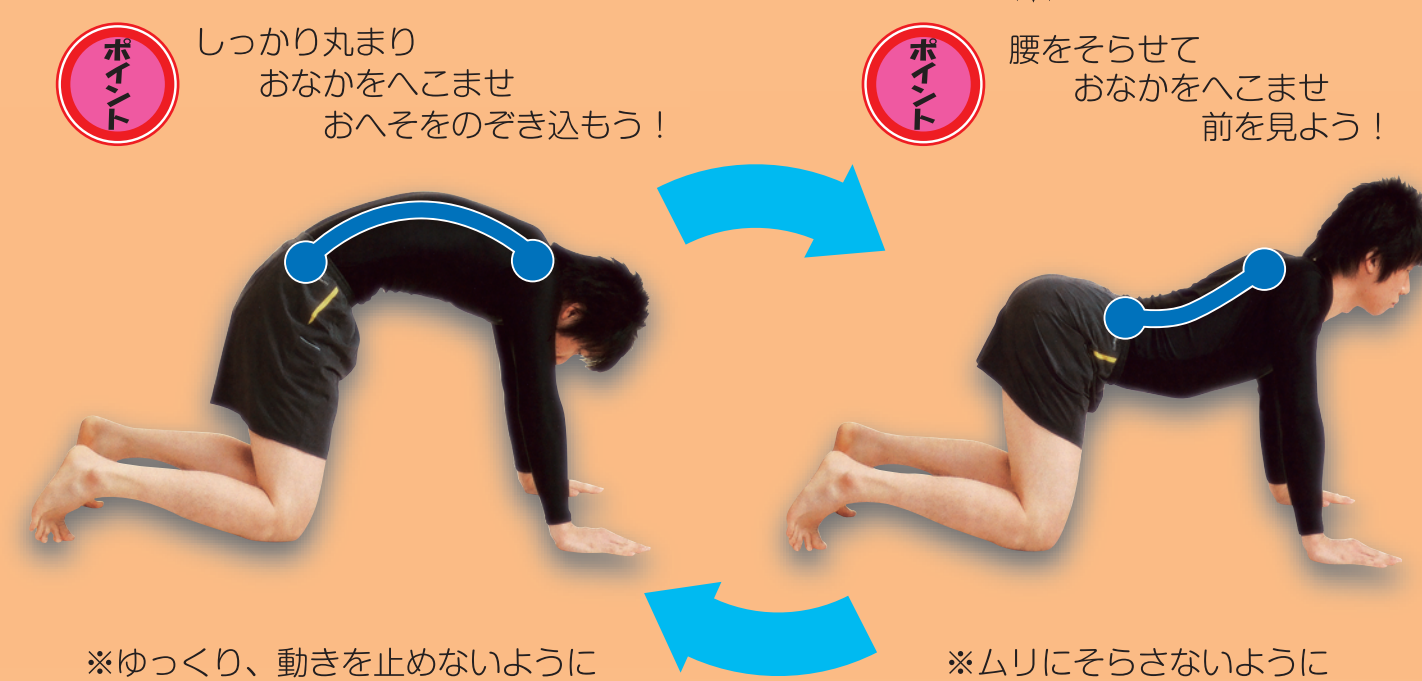


腰ズバツ!

~わたしの腰痛、ズバツと解消~

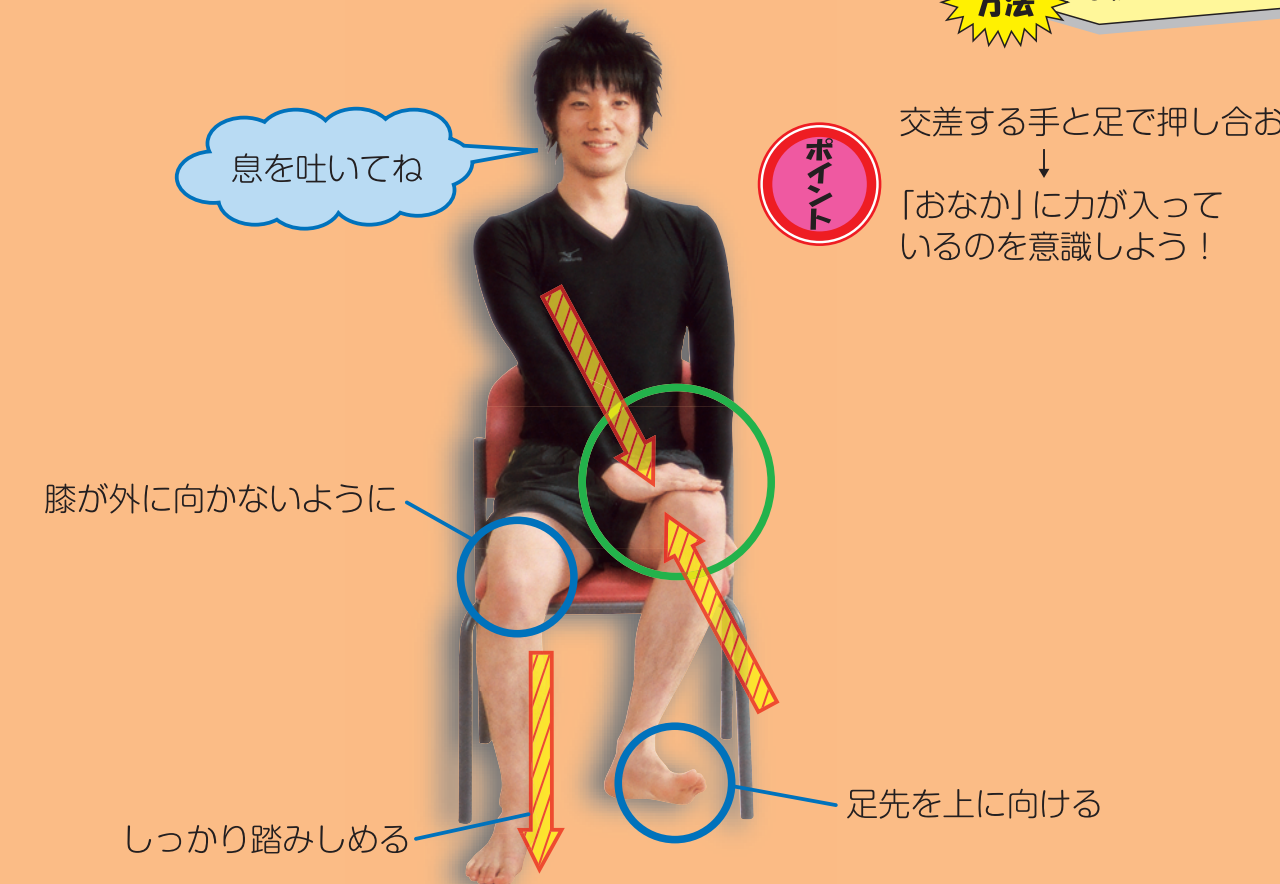
わんにゃん体操 ~背骨・骨盤を柔らかくしよう!~

方法 交互に10回2~3セット



THEハシ☆モト体操 ~体幹(おなかまわり)を鍛えよう!~

方法 5秒×10回



※CT画像提供・鴨島病院放射線科