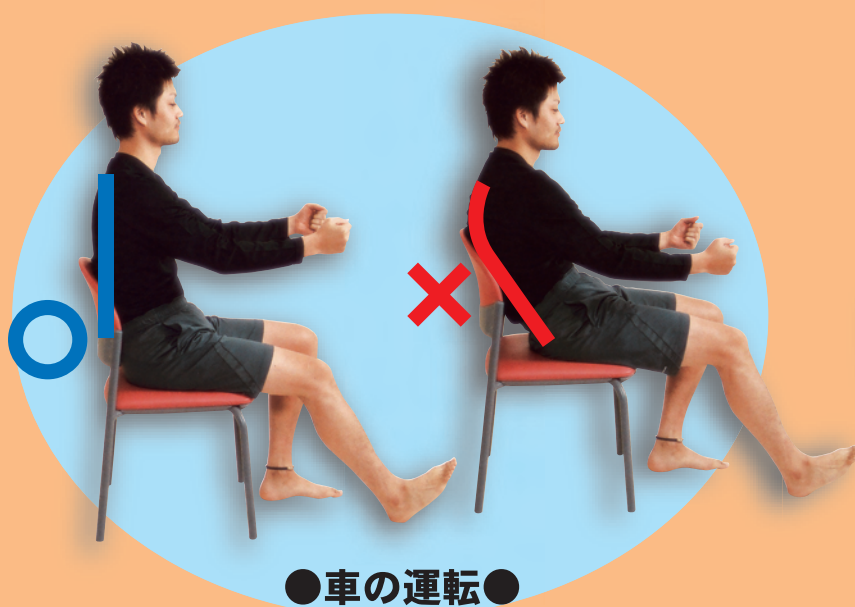


**コシカル!** ~みんなの腰も軽くなる~



●車の運転●



●荷物を持つ●



●食器を洗う●



●掃除機をかける●



●重い物を持つ●

**とくやネ!**

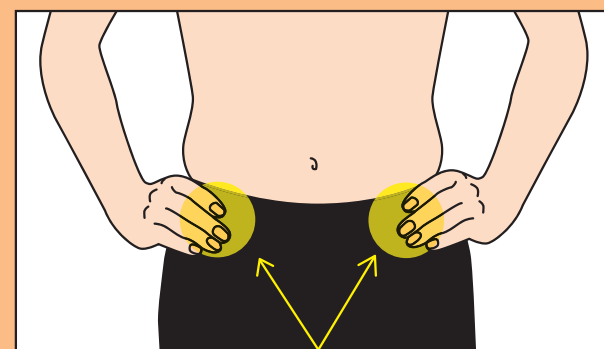
**おなかへこまし腰痛予防**

~腹横筋を意識しよう~

腹横筋とは...

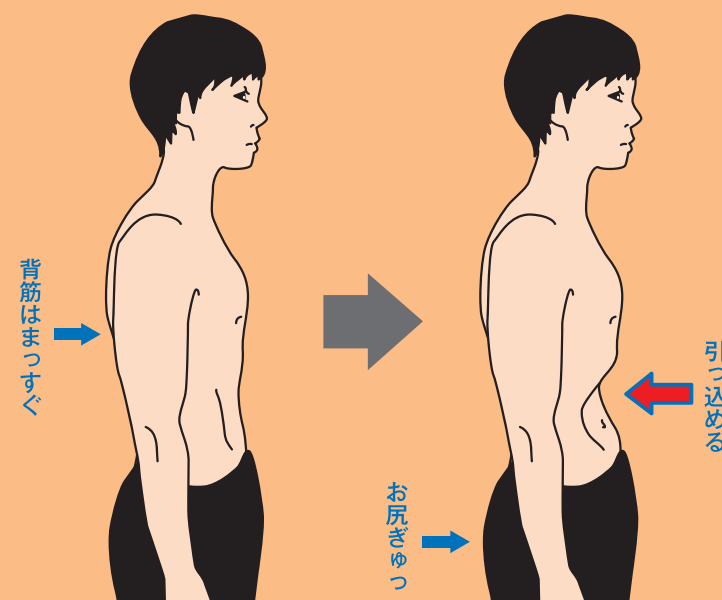
おなかをへこませる働きがあり、腰を安定させて腰痛を防いだりするのに重要な筋肉です

【確認方法】



ココが固くなる

【へこまし運動】



①ゆっくりと息を吐きながらおなかをしぼり込むようにへこまします。

②へこましたまま10秒間保ちます(5~10回)。息は止めないように!! (慣れてきたら30秒間保ちましょう。)

③いつでもどこでも気が向くときに行ってください。

〈お問い合わせ〉

■吉野川市地域包括支援センター

〒779-3395 徳島県吉野川市川島町桑村2421-1

TEL0883-25-6627 FAX0883-25-6666

■徳島県地域リハビリテーション地域支援センター

医療法人 徳寿会 鴨島病院内

TEL0883-24-6565 FAX0883-24-6572

E-mail renkei@t-group.net URL http://www.t-group.net/tobu2/index.html

吉野川市地域包括支援センター

**介護 予防 体操**

美と健康のハンドブック

VOL.8  
2010

**腰痛予防**

**あなたの腰にズームイン!**

腰ズバッ!	~わたしの腰痛、ズバッと解消~
コシカル!	~みんなの腰も軽くなる~
とくやネ!	~おなかへこみますか?~

下の注意を無視した場合あなたの運動を意味のないものにするおそれがあります。体操ルールを守りましょう。

- ・自分のペースを守る
- ・呼吸を止めない
- ・痛みがあれば注意する
- ・無理をしない
- ・ゆっくり行う
- ・反動をつけない