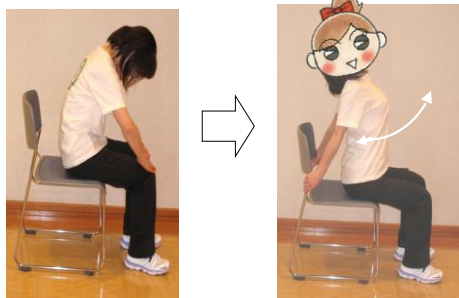


# バリッと元気体操 腰痛予防

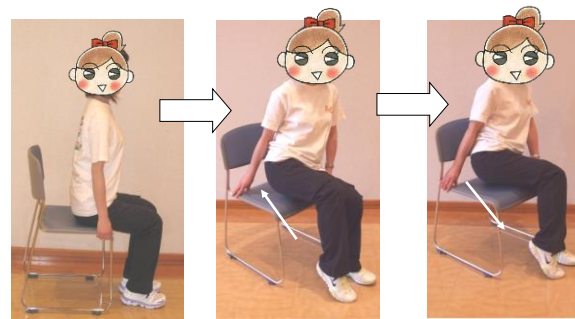
痛みのない範囲で行いましょう。  
それぞれの動作を5回～10回、朝夕できるといいですね♪

## ①腰の曲げ伸ばし



おへそをひっこめて腰を  
まるくし、続いて背もたれ  
を持って胸を広げる

## ②おしり浮かし



いすに浅く座り、片足ずつ  
おしりを浮かせながら前後  
に移動する

## ③もも上げ



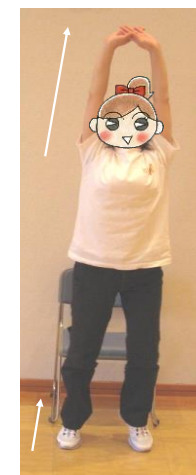
左右交互にももを  
上げる

## ④ヒールタッチ



両手（パー）と片足を  
前に伸ばし、続いて  
両手（グー）と片足を  
戻す

## ⑤万歳つま先立ち



両手を上に上げながら  
かかとを上げる

