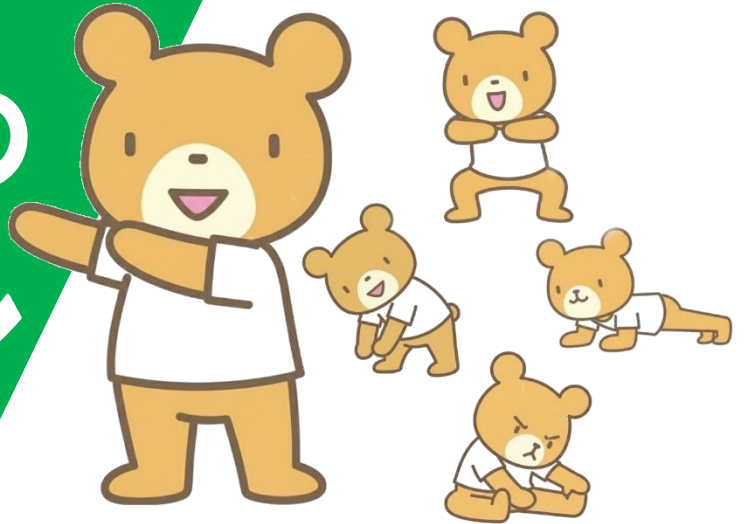


ほんの少しの行動でカラダが変わるぞ！

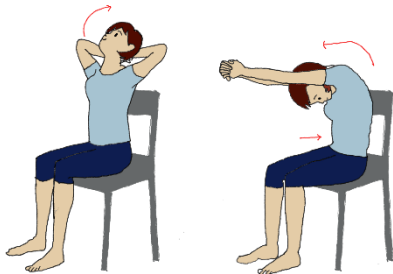
普段の生活にとりいれよう！

# ちょちょいの ちょいトレ

## 腰痛解消&予防編



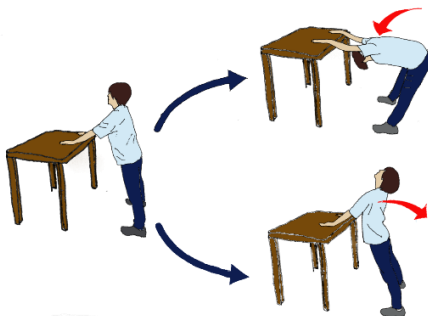
### ① 座り仕事中のちょいトレ 【一息ついたら上体反らし&お腹引き締め】



**効果** 腰痛予防・解消、腹筋・背筋の強化

- ① 椅子に深く座り、両手を頭の後ろで組み、胸を張って上体を反らせます。
- ② 両手を前方に伸ばし、おへそを見るようにお腹を引き締めます。
- ③ 繰り返えし5~10回行いましょう。

### ② 立ち仕事中のちょいトレ 【疲れたなと感じたら机や壁を使ってリフレッシュ】



**効果** 腰痛予防・解消、腰回りの柔軟性向上

- ① 足は肩幅よりやや広めに開き、机から少し離れた場所から両手を机に置きます。
- ② 脚を伸ばしたまま、腰の曲げ伸ばしを行います。
- ③ 繰り返えし5~10回行いましょう。

### ③ 寝る前、テレビを見ながらのちょいトレ 【寝る前に腰の回旋ストレッチ】



**効果** 腰痛予防・解消、腰痛の緩和

- ① 仰向けになり、右膝を反対側にひねります。
- ② 右肩が浮かないように、顔も右に向けましょう。
- ③ 深い呼吸をしながら、10~30秒キープ。反対も行いましょう。

※注意点:ご自身の体調に合わせて実施してください。痛みを感じたらすぐに中止して、無理をしないようにしましょう。

健保のLINE公式アカウント  
シャープ健保de健康エール

あなたの健康をサポートする便利でお得な機能が満載♪

「知りたい」が  
すぐ見つかる！

友だち登録はコチラから→



今すぐLINEで  
友だち追加！

