

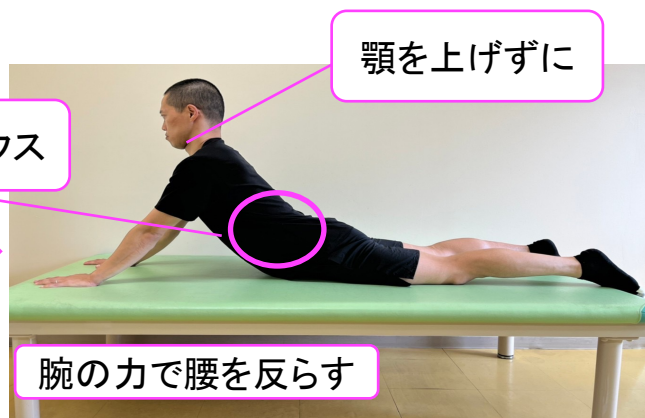
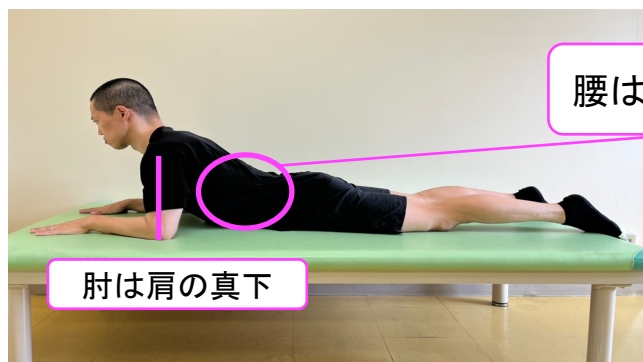
<体幹>

頸部周囲の筋力トレーニング: 10-15回 * 3セット



方法	① 低めの枕やタオルに頭をのせて仰向けで寝ます。 ② 軽く顎を引き、顎をひいたまま後頭部で優しく枕をつぶすように押していきます。
効果	頸部周囲の筋力が向上し、頸部痛や肩コリの軽減が期待できます。
注意点	強く押さないようにしましょう。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

腰椎伸展運動: 10回 * 3セット



方法	① 肘を立てた姿勢でうつ伏せになります。 ② 腰に力を入れず腕で体重を支え、肘を伸ばして腰を反らします。 この動作を10回、3セット行います。
効果	腰部の筋肉のリラクゼーション、椎間板へのストレスの軽減が期待できます。また、姿勢の改善や腰痛の軽減が期待できます。
注意点	腰に力が入らないように、顎を引いたまま行います。 肩に痛みが出る場合がありますので、無理のない範囲で行いましょう。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

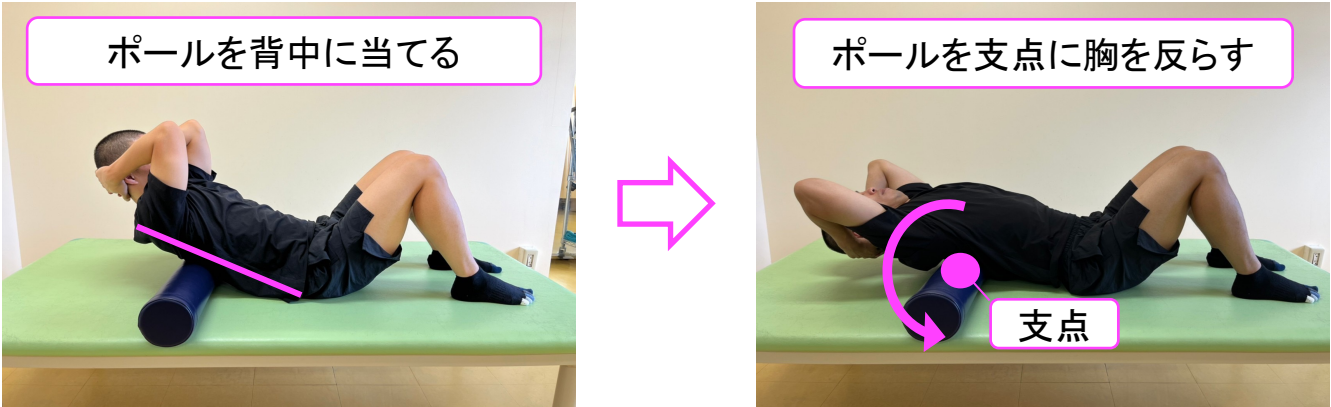
<体幹>

トランクローテーション: 10-15回 * 3セット



方法	① 枕やタオルに頭をのせて横向きで寝ます。 ② 両肩は90°に曲げて手を合わせ、上側（写真では左）の股関節も90°に曲げます。 ③ 胸を開くイメージで、手を背中側に回していきます。 * 視線は手を見ながら、首も一緒に回しましょう。
効果	胸部の可動性が拡大し、姿勢改善、呼吸や腰部の負担の軽減などの効果が期待できます。
注意点	骨盤・腰椎が動かないようにしましょう。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

胸椎伸展運動:10-15回 * 3セット



方法	① 仰向けで膝を立て背中の下にポールを入れます。 ② 肘・胸を開きながら胸を反らしていきます。
効果	胸椎の可動域や姿勢の改善による腰痛の軽減が期待できます。
注意点	おしり浮かさず無理に反らさないよう軽めに実施してください。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。