

膝痛腰痛 予防運動



あなたの腰痛膝痛の悩みを少し解決してみませんか？



- ①椅子に浅く座り、片方の足(膝)を伸ばします。
- ②ゆっくりと身体を倒していきます。
- ③30秒程度かけてゆっくりと太ももの裏、膝の裏の筋肉を伸ばします。
- ④反対の足も同様に行います



- ①椅子に座り両足を閉じます。
- ②両膝を外に開きます。
- ③両足を開いたり、閉じたりを10回を3セット行います。



- ①両手を肩に置き、肘で円を描くように回します。
- ②前回りと後ろ回りを10回ずつ行います。

毎日続けてみましょう 大津市長寿政策課



毎日の運動習慣のために



毎日チェックシート

1日目 	2日目 	3日目 	4日目 	5日目
6日目 	7日目 	8日目 	9日目 	10日目
11日目 	12日目 	13日目 	14日目 	15日目
16日目 	17日目 	18日目 	19日目 	20日目
21日目 	22日目 	23日目 	24日目 	25日目
26日目 	27日目 	28日目 	29日目 	30日目

毎日「○」をつけて続けてみましょう