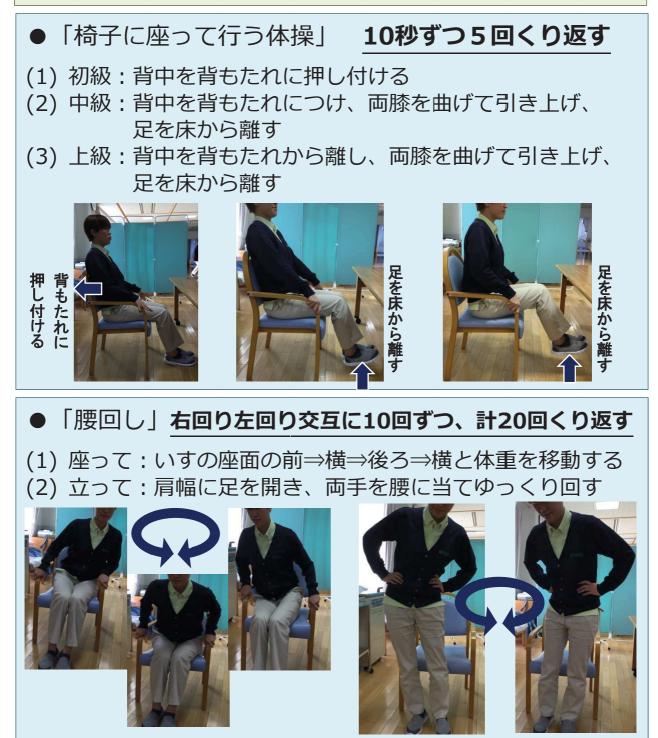
## 腰痛予防・尿漏れお通じ改善体操

## ●運動の前に・・・

- ・ 腰回りやお腹の深いところにある筋肉をきたえます。
- ・ 簡単な体操なので、テレビを見ながら、トイレに行ったついでに等、 いつでもどこでも行えます。

(1)⇒(3)と難易度が上がります。無理なくできるところを行いましょう。



## 腰痛予防・尿漏れお通じ改善体操 その2

●「前かがみで立ち上がり」 10~20回くり返す

(1) 椅子から: 腕組みをして、体を前に曲げながらゆっくり立つ 立ったら背筋を伸ばし、またゆっくり体を前に曲げなが ら、ドスンとならないように座る



## ゆっくり繰り返し

(2) しゃがんで: 立った状態から、腕組みをし、体を前に曲げながらゆっくりしゃがむ。しゃがんだらいったん顔を上げ、また体を前に曲げながらゆっくり立ちあがり、背筋を伸ばす

