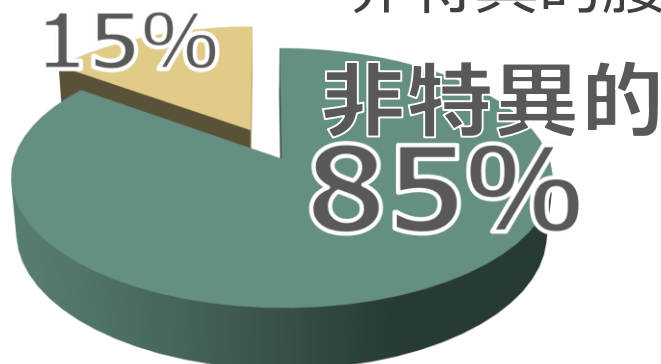


## — 腰痛にどのように向き合うか —

腰痛の多くは、原因がはっきりしない  
“非特異的腰痛”に分類されます。



● ● ● ●  
過剰使用によるもの  
● ● ● ●  
姿勢不良によるもの

硬くなっている場所  
背中・付け根・腿裏

弱化している場所  
お腹・お尻

## 運動内容

※痛みや痺れがある場合は、医療機関をまず受診を。

### 【ドローイング】



### 【お尻上げ】



口をすぼめて  
頭を上げながら  
息を吐く

### 【背中・お尻のストレッチ】

