

朝日生命からの耳より情報!

あさ★みみ
PLUS

誰でもコリと痛みがほぐせる //

もまなレ
セルフケア



腰のコリと痛み
に悩むあなたに

あお向けで両ひざを 左右に倒す

こんな症状にも効く!

- ☒ 背中痛み
- ☒ 股関節・お尻の痛み

腰の筋肉をゆるめるには、タテの伸び縮みだけでなく、左右に腰をひねる動きで刺激することも重要。左右交互にひねる動作によって、より高いストレッチ効果を得るだけでなく、血流もうながすことができます。

なぜもまないの?

カラダの表層を押したり、さすったりするだけなので、力の弱い方でも簡単に実践できます!

楽しんで!



Step

1

あお向けになって両ひざを立てる

腕は軽く開いた状態で体を支える。

Step

2

両ひざを左右交互に倒す

腰にツイスト刺激を与える感じで!



一緒に
やってみよう!



出典:『誰でもコリと痛みがほぐせる もまないセルフケア』石垣 英俊、幸田 誠 著(池田書店)

 朝日生命

ホームページアドレス / <https://www.asahi-life.co.jp>