

# 自宅で簡単リハビリ



## 腰シリーズ その②



左右両方20秒×2回 1日

### 腰のストレッチ

腰の筋肉を柔らかくすることを期待できます。腰の筋肉を柔らかくして腰痛の軽減に期待ができます。



20回×2回 1日

### お膝上げ

お腹周りの筋肉を鍛えます。鍛えることで、腰痛の軽減期待できます。



左右両方10秒間×2回 1日

### 腹筋

お腹周りの筋肉を鍛えます。腰周囲の痛みを軽減することが期待できます。

リハビリデイサービス あうるスクエア

TEL 045-367-9301

FAX 045-367-9302