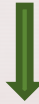


# 自宅で簡単リハビリ



## 腰シリーズ その①



左右両方20回×2回 1日

### 腰捻り

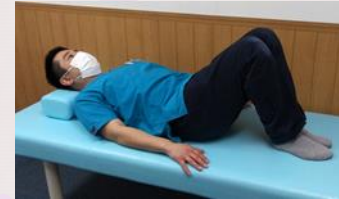
腰の筋肉を柔らかくすることを期待できます。腰の筋肉を柔らかくして腰痛の軽減に期待ができます



20回×2回 1日

### お尻上げ

お尻周り（骨盤）の筋肉を鍛えます。鍛えることで、立ち上がりや歩行を楽に行える事を期待できます。



15回×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