

# 腰痛体操

指導 東京慈恵会医科大学 名誉教授  
米本 恭三 先生

(4) 片足を伸ばし体を前に曲げる



① お尻を持ち上げる



(3) 股関節と大腿の前側の筋肉を伸ばす



(2) 膝をかかえこむ



(1) 膝の曲げ伸ばし



③ 上体を起こし  
両足を上げる



② 足を上げる



② ヘそのぞき



③ 起き上がり



④ 体をひねり起き  
上がる



① 上位をを起こす

