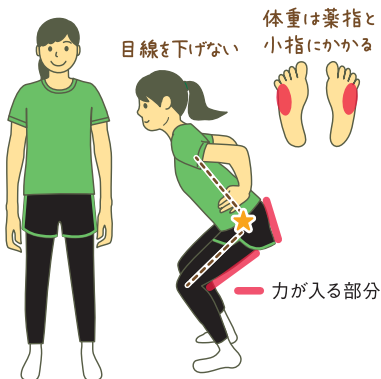


# 肩こり・腰痛の予防&改善 骨盤～股関節周辺の筋肉を鍛える運動

回数	頻度
10回	1日3セット(朝・昼・夕) ※習慣化には毎食前がおすすめ

**1** 足は腰の幅で立ち、両足の外側が平行になるようにする。うなじを伸ばすようにあごを引く。みぞおちを軽く引き上げる。

**2** 体を股関節のところで曲げるようにして、お尻を後ろに突き上げ、1秒キープ。



かかとが浮いたり、ひざが内側や外側に入らないように注意!

## メリット

骨盤や股関節が動かしやすくなり、かつ安定する。姿勢がまっすぐに近づき、肩こりや腰痛の予防・改善につながる。

カラダや食事に関する不安や悩みなど  
お薬以外のことでもお気軽にご相談ください