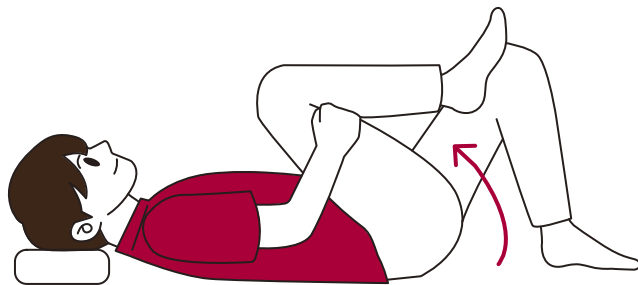


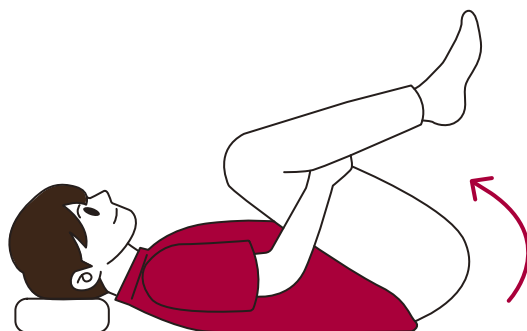
# 01 片足抱え

- 1 仰向けで片足を抱えて深呼吸を繰り返しましょう



# 02 両足抱え

- 1 余裕のある方は両足を抱えて深呼吸を繰り返しましょう



# 03 座位での前屈

- 1 椅子等に座ったまま体を前に倒して、  
深呼吸を繰り返しましょう



## 腰痛スッキリ

反り腰の方の腰痛軽減や予防が期待できます。  
日常生活の合間にできる簡単なストレッチで、腰痛を和らげましょう。