

毎日つけて健康に!

ちょこっと

毎日体操

- 第2回 - 腰痛を予防しよう!

腰痛の症状は人によって異なりますので、痛みがある場合等は無理をせず、必要に応じてかかりつけの先生に相談するようにしましょう。無理をせずに継続しておこなってみてください。



理学療法士
(新武雄病院) 古屋裕貴氏

1. ひざをギュッと体操 (膝抱え運動)



- ①上向きになり、片方の足を持ち上げ体に近づけます。
- ②ゆっくりと呼吸をしながら、左右 30 秒ずつ2セット行います。

※膝や股関節が痛い方は、痛みが無い程度に行います。
膝に手が届かない方は、太ももの裏側を持ちましょう。

2. 息をフーツと体操 (腹式呼吸)



- ①鼻から息を吸ってお腹をふくらまし、口からゆっくりと息を吐ききながらへこませます。
吸う：吐く (1：2) の割合で1日5回2セット。

※背中を床に着けるイメージで行いましょう。

7月2日より電子マネーが使えます!

住民票や印鑑証明など市民課窓口でのお支払いが電子マネーでもできるようになります。
おサイフから現金を取り出す手間がいらず、お支払いがスムーズです。

カードやおサイフケータイを読み取り機にかざすだけで利用できます。



※ご注意ください。

お近くのコンビニなどで事前にチャージをお済ませください。
残高不足の場合、現金でのお支払いをお願いします。

詳しくは 市民課 ☎0954-23-9225