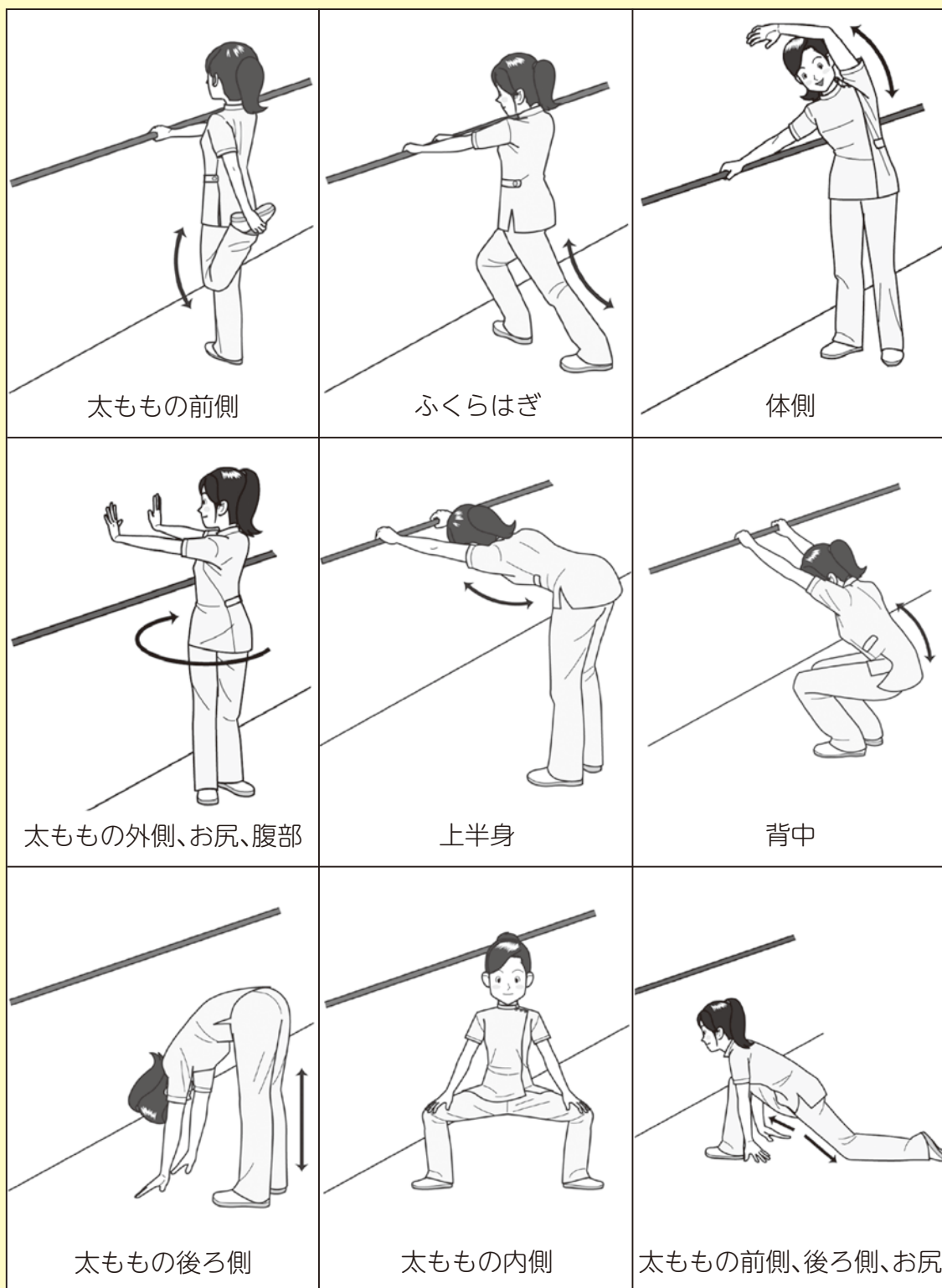


(7) 腰痛予防体操（ストレッチング）を続けてみましょう。

腰痛予防の静的なストレッチング例を紹介します。



ポイント！

- 息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばす。
- 反動・はずみはつけない。
- 伸ばす筋肉を意識する。
- 張りを感じるが痛みのない程度まで伸ばす。
- 20～30秒伸ばし続ける。
- 筋肉を戻すときはゆっくりとじわじわ戻っていることを意識する。
- 一度のストレッチングで1回から3回ほど伸ばす。