

訪問看護ステーション通信

令和3年8月号

訪問看護リハビリステーションほのかTamano

盛夏の候、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。
平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。
厳しい暑さが続き、新型コロナウイルス感染対策に加え、熱中症対策にも十分な注意が必要な季節です。皆様が安全に安心して在宅生活を送られますように、しっかりとお手伝いをさせていただきます。
どうぞよろしくお願い申し上げます。




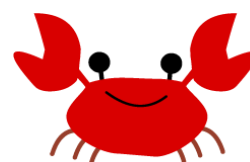
訪問看護リハビリステーションほのかTamano

〒706-0151 岡山県玉野市長尾557-1

TEL : 0863-71-5331



 株式会社ハート&クリエイション
<https://honoka-hc.co.jp>



日常生活で腰痛に悩まされている方は多いと思います。
そこで今回は簡単にご自宅で出来る腰痛エクササイズをご紹介します。

第1回

お尻上げの運動



①あお向けに寝て、両膝を揃えて立てる。



②お腹を引っ込めながらお尻を持ち上げます
(10秒程度)。
その時に両手を交差させて、胸の上に置いた
方がお尻が上りやすいです。



③上げ終わったらゆっくり元の状態にもどします。

無理のない様に1度に10回程度行って下さい。痛みが出るようでしたら、無理はしないで下さい。
また、他のエクササイズもありますので、次回のご紹介いたします。