

# 安全で効果的な方法

## 体の動かし方

肩こり  
腰痛  
膝痛



効果のある部位

体を動かす方向

## 体を動かす時の注意点

- 1) 息をこらえないこと。
- 2) 反動をつけずにゆっくり行うこと。
- 3) 痛みのでない範囲で行うこと。
- 4) 水分補給しながら行いましょう。

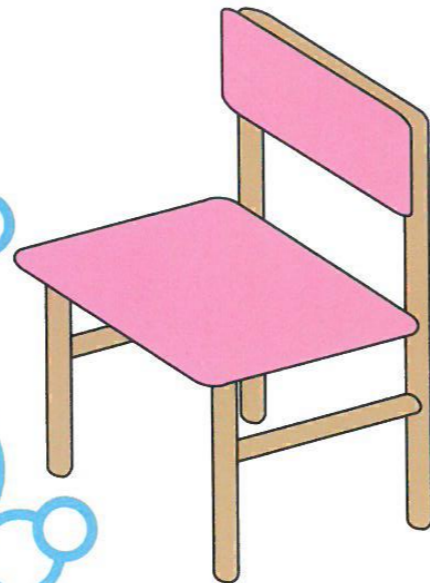


体調に応じて、運動量を調節しましょう。

## イスの選び方

背もたれ付きで安定したもの

かかとがつく高さのイス



## 効果の目安

- 週 1 回 … 現状維持
- 週 2 回 … 緩やかな改善
- 週 3 回 … 確実な改善