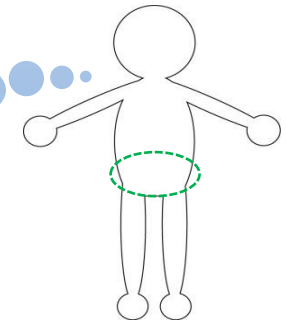
お尻のストレッチ

お尻を伸ばす運動です！



①長座の姿勢から片脚を伸ばし、
　片脚は膝を立てます
②背筋を伸ばし、両手はおしりの
　後ろ側に置きます

③膝を立てた脚を伸ばした脚の
　外側に掛けます
④片手を立てた膝に置き、
　手で膝を身体に引き寄せます

左右10～20秒程度

正面から見た様子

※呼吸を止めない様、気持ちの良い範囲で行いましょう！

京都市南区地域介護予防推進センター