

23. 反り腰解決！寝るだけストレッチ



1. 準備するもの

- ・タオル1枚
- ・クッションまたは枕

2. ステップ1: 姿勢を整える

- ・仰向けに寝て、お尻の下にタオルを敷きます。タオルを敷く位置を間違えないよう注意してください（腰ではなくお尻の下に置く）。
- ・膝を軽く曲げ、クッションを膝の下に置きましょう。

3. ステップ2: リラックス

- ・この状態で**10分間リラックス**します。腰椎が自然に屈曲する形になり、反り腰を改善する準備が整います。



4. ステップ3: エクササイズ

- ・仰向けで膝を立て、膝を抱えます。
- ・息を吸いながら準備し、息を吐くときに膝を床方向に軽く押しながら、上下に小刻みに揺らします。

この動作を1分間繰り返します。

⚠ 注意点：腰や膝に痛みを感じた場合は中止してください。また、ヘルニアなどの疾患がある場合は専門家に相談しましょう。