

大人の腰痛改善ストレッチ

子育て中は視線と意識がお子さんの居る足元にいってしまうので、自然と猫背になってしまい、腰痛の原因となります。

腰痛の改善ストレッチをご紹介します。



お腹は腰と表裏一体。しっかりほぐして体幹の柔軟性をゲットしましょう！



ご自宅のベッドやリビングで寝ながら行うストレッチです！
体の硬さに合わせて無理なく行ってください(*^▽^*)

お子さんが寝た後や遊びに集中している時に
ぜひやってみてください(*^^*)

まきの整骨院
板橋区仲町14-6
風の子保育園となり
TEL03-3956-7223
予約優先



院長 牧野考将
(カイロプラクター・柔道整復師)
小児の夜尿症、股関節開排制限、
ママさんの骨盤矯正など、
お気軽にご相談ください。