

草むしり腰痛体操

草むしりしない環境作り、草むしり姿勢、腰痛体操で腰痛解消！！

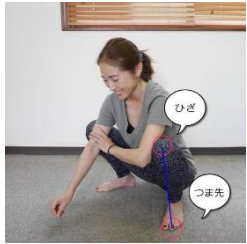
■草むしりしない環境作り

アイリスオーヤマ固まる防草砂10L



<p>① 除草・整正作業</p> <p>施工する地面の除草・除根の後、表面を踏み固めて強固にする。 ※花壇など緑があるときれいな仕上がりに。</p>	<p>② 敷設</p> <p>施工部分に、約3cmの厚さで砂をまく。散水時に均一に水が行き渡るよう、平らにならす。 ※コデなどを使用するときれいな仕上がりに。</p>
<p>③ 散水</p> <p>ジョーロ、噴霧で、均一に散水する。水量の目安：まいた砂と同量以上。</p>	<p>④ 養生・完成</p> <p>約24時間後、表面が乾いて固まったら完成。 ※養生中は表面に触れずに乾燥させる。</p>

■腰痛にならない草むしり姿勢



case 01 「しゃがみこんで草むしり」



case 02 「椅子に座って草むしり」



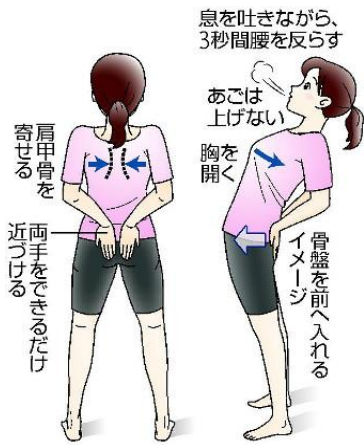
- ① お尻を引くように、股関節を折りこむ
- ② 膝とつま先の向きをそろえる
- ③ ゆっくりしゃがみこむ(息を吐きながら)

腰を丸めない。股関節を曲げる

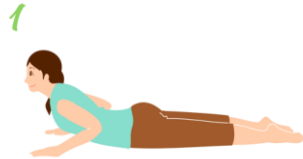
腰を丸めないで背筋を真直ぐ 疲れにくい腰痛を悪化させる

■腰痛体操

□腰痛これだけ体操



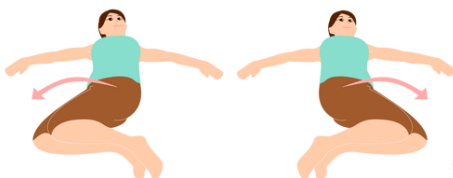
□マッケンジー体操



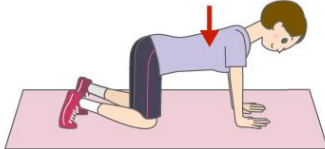
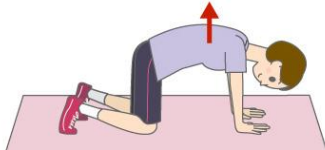
□ウイリアムス体操



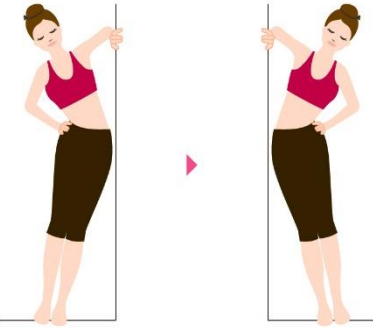
□膝たおし体操



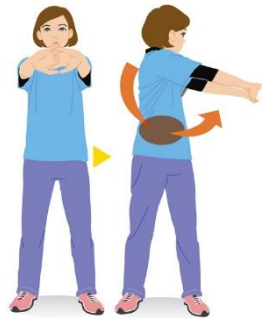
□キャッツ&ドッグ体操



□腰横曲げ体操



□ひねり体操



□腸腰筋ストレッチ



□膝鼻体操

