

うでこし

## 腕腰モゾ (腕支え腰モゾモゾ体操)

効能：センターの強化、腰痛・生理痛の緩和、  
肩こり・足腰の冷えとだるさ・背骨や  
骨盤のゆがみ解消、免疫力UP、美肌、  
ダイエット

**1** テーブルや安定したイスの前に足を軽く開いて立ち、テーブル、またはイスの背もたれに両手をつく。半歩下がりが、上半身の体重の半分を両手にあずけ腰の負担を減らす。



腕に体重がかかりすぎる場合は足の位置を調整する

**2** 「モゾモゾ」と言いながら、腰を左右前後に動かして、ときほぐれるようにゆるめていく。ひじは伸ばしたままで、全身、特に肩・背・腰の力を抜いて行う。

【注意！】

ソフトにデリケートに行いましょう。特に腰痛のある場合には、まず安静につとめ、痛みがやわらいできてから、少しずつ行うようにしてください。

©2025 Hideo Takaoka 運動科学総合研究所

著作権者は、本制作物を一切改変しないことを条件に、その複製、転載、複写を許可します。

ゆら札六