

おうち **de** 健康体操！

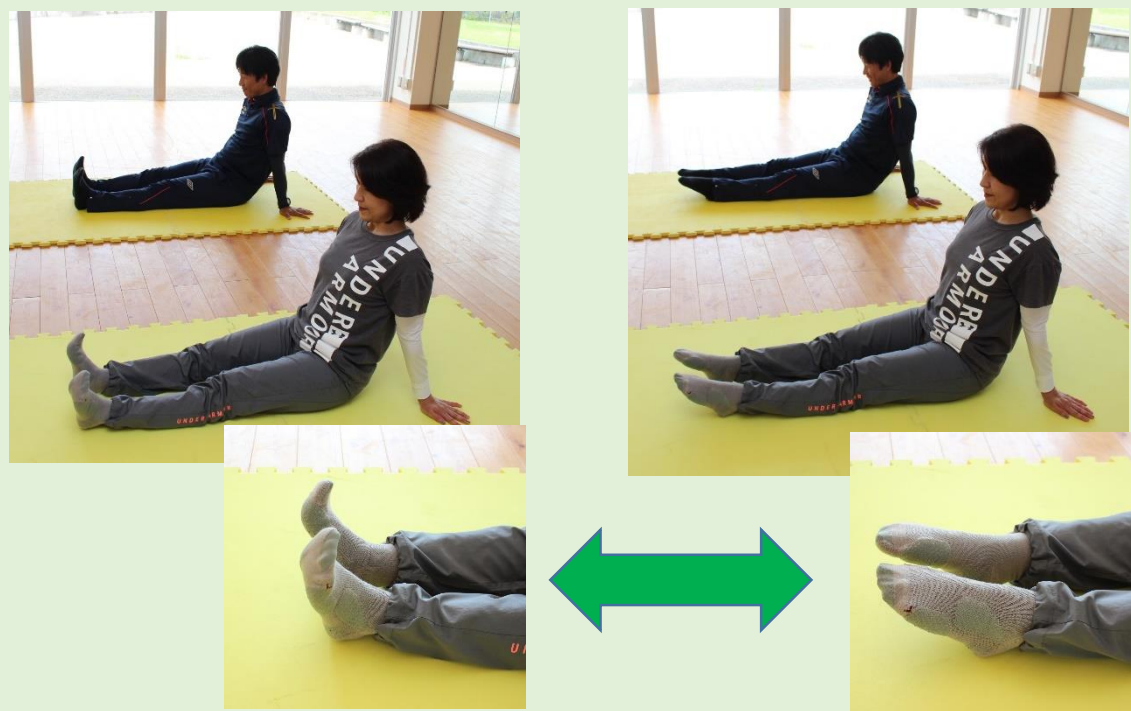
足腰の血行を改善して、腰痛・むくみ・冷えの予防につながる体操です！おうちで気軽に、テレビを見ながらでも行えるのでおすすめです。

※熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。無理のない範囲で行ってください。

散歩など外での適度な運動も大切です。

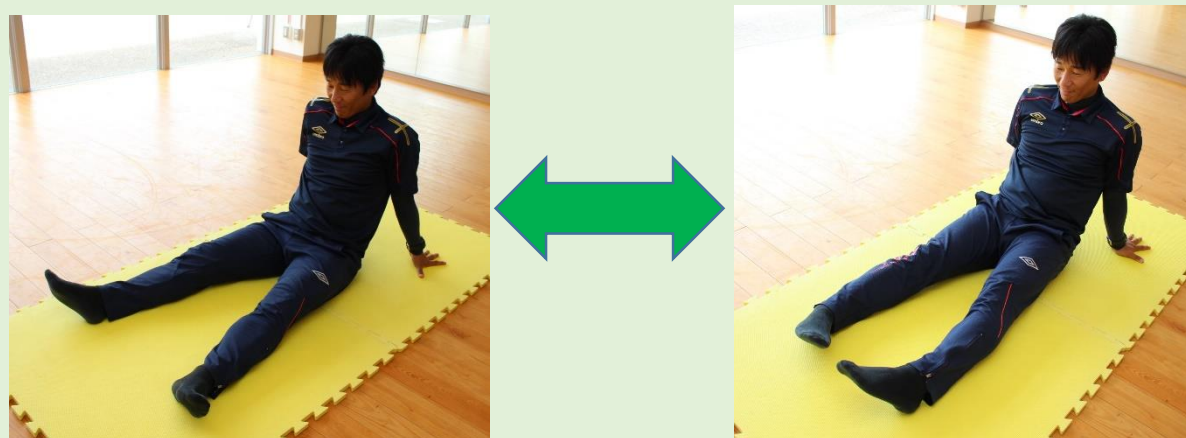
1 足首の曲げ伸ばし

両足をそろえて座り、ふくらはぎ・すねの筋肉を意識しながら足首をゆっくり曲げ伸ばします。



2 股関節のほぐし

足を肩幅に開いて座ります。足首を体の内側・外側に交互に傾け、股関節の可動域を広げましょう。



3 おしり伸ばし

両足をそろえて座り、右足の膝裏を両手で抱えます。おしりの筋肉が伸びていることを意識しながら、徐々に膝を胸に近づけます。反対側も同様に。



4 腰ひねり

左足を曲げたまま右足の外側に置き、上半身を左側にひねります。反対側も同様に。腰の奥深くの筋肉をストレッチすることができ、腰痛の改善が期待できます。



5 内もも伸ばし

両足の裏をつけて、ゆっくりと膝を床に近づけるイメージでストレッチしましょう。



6 両膝左右倒し

両膝を立て、両手を後ろについて座ります。上半身が傾かないように気をつけながら、両足をそろえたまま左右に傾けます。



7 腰や膝伸ばし

いわゆる前屈運動です。足に手が届かない場合は、膝を軽く曲げた状態でも大丈夫です。無理せず、継続して取り組むことが大切です。



8 おしり歩き

背筋を伸ばし、つまさきは上に向けて外側に開かないようにしながら前へ進みます。

