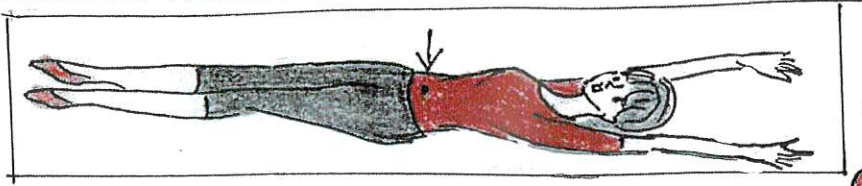


室内でできる簡単な運動 (横になって)

*横になって全身を伸ばす

手足をまっすぐにのばす(おへそを背骨にギュッと押しながら伸びる)



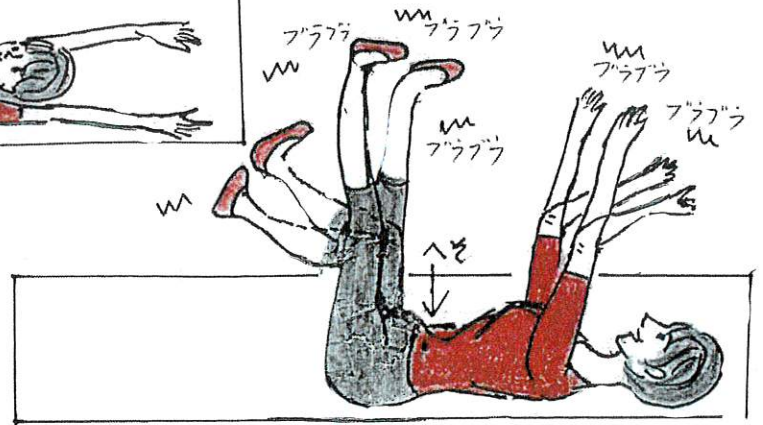
*両膝を曲げてから両手両足を上にあげて

手首足首の力を抜いて小刻みに揺らす。

(末端の血液が戻り、疲れがとれます。

足にむくみのある時、歩きすぎで疲れた時

やってみてください。)

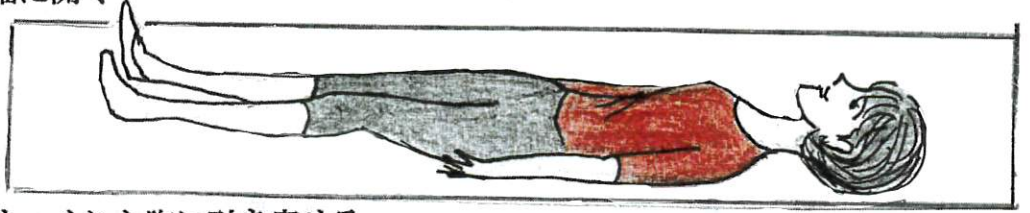


*運動は、呼吸をとめず、痛みのないところ、自分が動いてみて気持ちいい！！ところが目安です。

毎日楽しみながら身体を動かしてください。できる範囲でね！！

横になって腰とお尻を伸ばす。

*仰向けに寝て、足は肩幅に開く



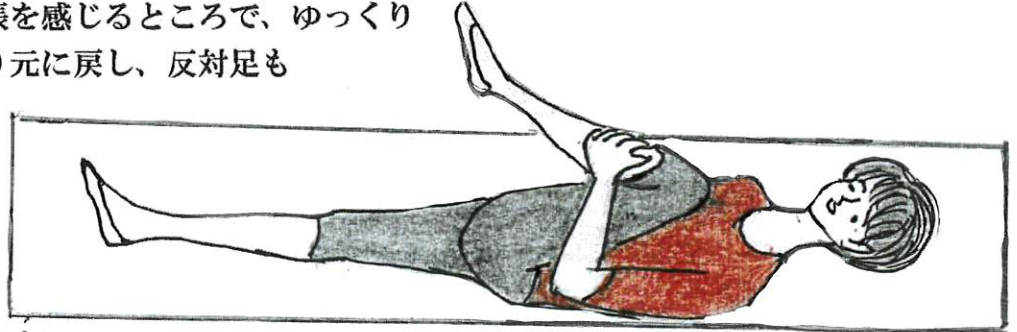
*片膝を両手でかかえ、ゆっくりと胸に引き寄せる。

(片膝を曲げて両手でかかえ、ゆっくりと胸にひきよせる。

腰とお尻が心地よい張を感じるところで、ゆっくり

15数える。ゆっくり元に戻し、反対足も

同様に！)



*脇腹の筋肉を伸ばします。

*仰向けで寝て、両膝を立てる。

・両膝を片側へ倒す。

両肩が床から浮かないように！

・ゆっくり戻して反対側も！

・首も一緒に動かせば、首の側面が伸び
肩の凝りもほぐれます。



*姿勢を良くして、両足でしっかり立ちます。

安全のため、机、壁、椅子等につかまります。

片足を少し上げます。立った足に意識を

持って、1分間立ちます。立った時は

おへそに力を入れて、背筋を伸ばして

胸も張ります。息を止めないように、数を

数えたりします。

まずは、片足1分反対足1分を一日3回続けてみましょう

*毎日少しずつ、自分の気持ちいいところで続けてみてください。“続は力なり”自分の身体が変わりますよ！！楽しみながら頑張ってください。