

寒さに負けない!

冬場の健康づくり



寒い季節は、天気が悪かったり、外に出るのがおっくうになったり……

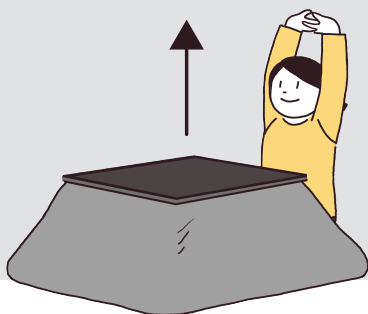
結果的に運動不足になり、体調を崩してしまいがちです。家の中でも出来る運動を取り入れて寒さに負けない体づくりをしましょう!



お家で気軽に! 冬におすすめの運動

こたつの中

上半身を伸ばす



伸びをしてみましょう!これだけでも体操です。

テレビを見ながら

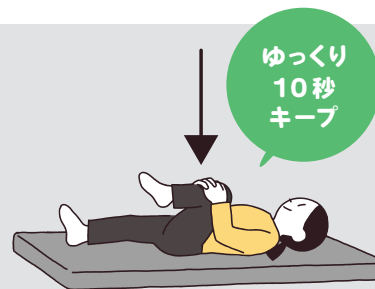
脚の裏側を伸ばす



気持ちがいいと感じるところまで上体を倒し、倒したら10秒キープしましょう。左右両方行います。

布団の上

おしりの筋肉を伸ばす



両手で膝を抱えて、胸に近づけるようにします。近づけたらそのまま10秒キープしましょう。左右両方行います。腰痛予防に効果的!

椅子に座って

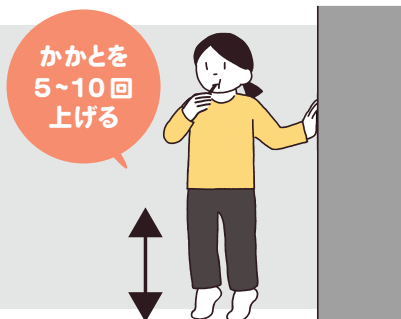
太ももの筋肉を強くする



膝を伸ばし、伸ばしたら5秒キープしましょう。左右それぞれ5~10回程度行いましょう。

歯磨きしながら

ふくらはぎの筋肉を強くする



何かにつかまり、かかとをあげる→さげるを5~10回繰り返しましょう。

立っている時

足腰を強くする



机などに手をつき、少し前かがみになり、体重をかけて足踏みをします。ウォーキングと同様の効果が!