



ひだまり通信

第 67 号 R.4.5.31 発行

もうすぐ梅雨の季節がやってきますね。

今回はお家で椅子に座って簡単にできる体操をご紹介しますと思います。

膝痛の予防や改善にも効果的です。是非試してみてください！！



🌻太ももの前側の筋肉を鍛える体操🌻



- ① 椅子に浅く腰をかけ、椅子の縁をもつ。
- ② 片膝を伸ばして、かかとを 10cm 持ち上げて 5 秒数える。
- ③ ゆっくりかかとを下ろし、反対側の脚も同じようにする。
- ④ 片脚 10 回ずつから初めて、慣れてきたら回数を 20 回ずつに増やしてみましょう。

🌻太ももの内側の筋肉を鍛える体操🌻



- ① 椅子に腰をかけ太ももの間にやわらかいボールをいれる。
- ② ボールを 10 秒かけて太ももで挟み込む。
- ③ ゆっくりと力を抜いて 10 秒休憩。
- ④ これを 3 分繰り返す。

※ボールの代わりにバスタオルやクッションでもできます。

- 👉回数や時間にとらわれるのではなく、少しずつ毎日行う習慣をつけましょう。
- 👉治療中の病気やけがなどがある場合は、医師と相談してから行ってください。
- 👉運動中に痛みやしびれを感じる場合は、すぐに運動を中止してください。

当院のホームページが新しくなりました！

その中で季節のツボ動画を紹介しています。

- ・ツボとは？
 - ・乗り物酔い編
 - ・肩こり編
 - ・目の疲れ編
 - ・花粉症編
 - ・ひざの痛み編
 - ・腰の痛み編
 - ・冷え症編
 - ・お腹の不調(便秘)編
 - ・風邪のひきはじめ編
- 気になるものがあればぜひチェックしてみてくださいね！

トップページを下の方へスクロールしていただき



この画面をポチっとしていただくと、動画のページにいけます

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集：中西陽子



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295 京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー