

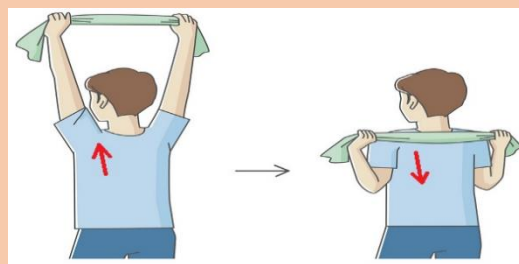
# 大森薬局かわら版

## おうちで簡単な運動をしてみませんか？

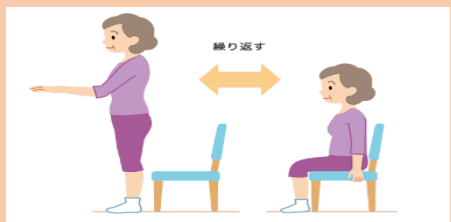
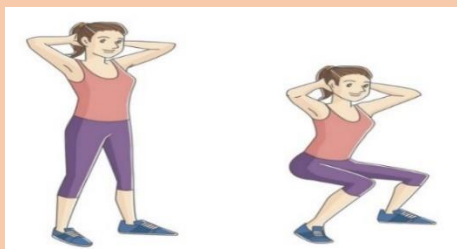
だんだん寒くなってきましたね。外に出るのも億劫な日が増えてきました。そんな時にお家の中で出来る簡単な運動をご紹介します。

### 肩甲骨ほぐし： うつむくことが多く前かがみになっていませんか？ 肩こいにも効果的です

- \* 胸を張ったままピンと腕を上へ平行に伸ばします
- \* タオルを伸ばしたまま腕を下ろします
- \* この時、ひじを曲げる角度は肩と平行になるところまでです
- \* そのまま上にまたあげます
- \* 立っても座っても出来ます



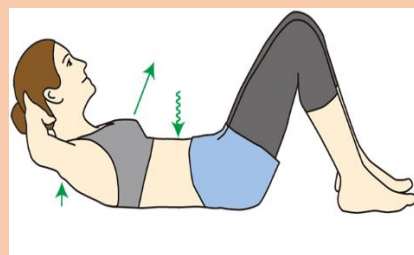
### スクワット： 立ったり座ったり歩いたりするのに大切な筋肉のトレーニングです



- \* 足を肩幅よりも少し開いて立ち、つま先を 30 度くらい開いて、上半身はリラックスさせます
- \* 視線を前に向け、後ろのイスに腰掛けるようにお尻を突き出しながらゆっくり腰を落とします  
この時に膝がつま先よりでないようにします
- \* ふとももが床と平行になるまで下ろします
- \* そしてもとに戻ります
- \* きつい方はイスを使ってゆっくり行ってください
- \* 物足りない方は手に重りを持って行ってください

### 上体起こし： 正しい姿勢をキープするのに必要な筋肉のためのトレーニングです

- \* 仰向けになり、膝を曲げて足の裏を床につけ  
両手は頭の後ろ、視線は斜め上にします
- \* 息を吐きながら腹筋を意識して上半身を丸めながら起こしていきます
- \* 起き上がれるところまでいったらそのまま 3 秒キープして、ゆっくりもどきます。



\* 以上の運動を 1 セット 10 回、1 日 3 セットを目安で行ってみてください \*