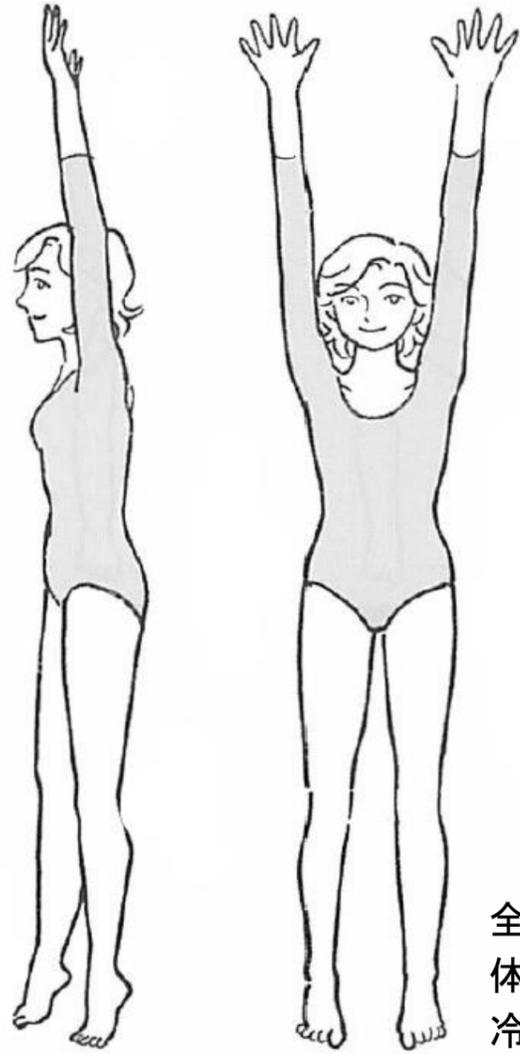


1、やしの木のポーズ



- ①足を腰幅に開いて立ちます
- ②両手を上に伸ばし、指を やしの葉 のように 広げます
- ③踵を上げ、つま先立ち になり、10回位 足踏みをします

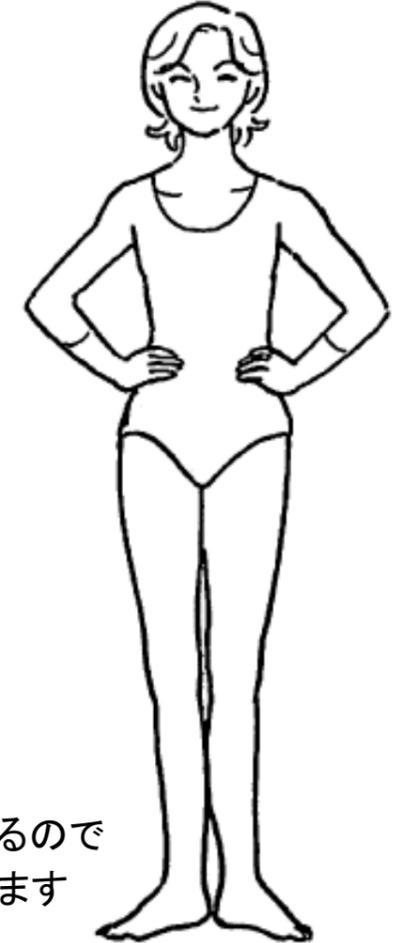
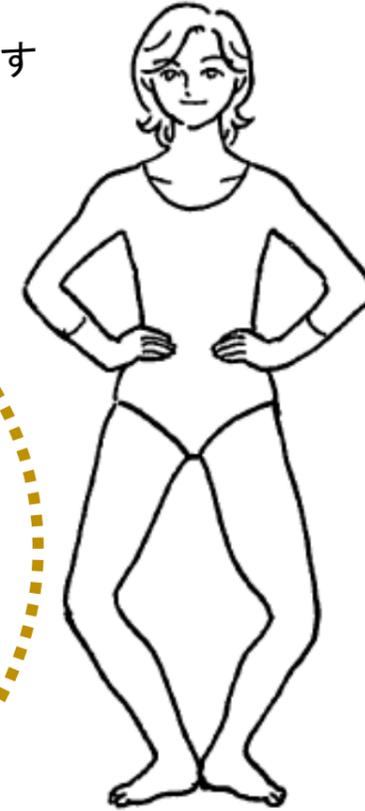
※バランスが 心配なときは、 踵は上げない で足踏みして ください

全身を伸ばすことで、 体中の血行をうながし、 冷え症改善の効果が期待できます

2、失禁予防のポーズ

- ①踵をつけて足先を左右に開きます 膝を左右ひし形に開き、 数回 屈伸運動 をします

- ②息を吸いながら膝を 寄せ合わせて 肛門を締めます



失禁予防だけでなく、 腰を伸ばしたりゆるめたりするので 腰痛解消の効果が期待できます

自宅でできる 通いの場

NO.6 立っておこなうヨーガ

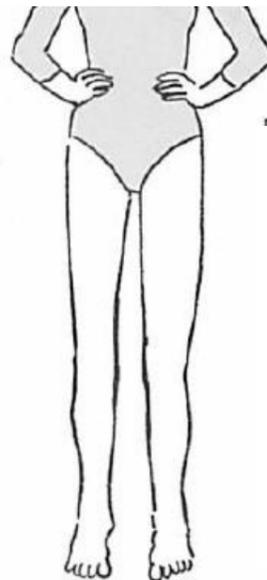
いつでもどこでも、気づいたときに体を動かして 体調を整えましょう！ 椅子に座っておこなっても効果があります

なかがわ健康ヨーガ教室 通いの場登録講師 中河 純子



足首 膝 股関節を動かして足の血行促進に繋がります

3、足首の運動



足を肩幅に開いて立ち、両手を腰においておこないます ※椅子に座ってもできます



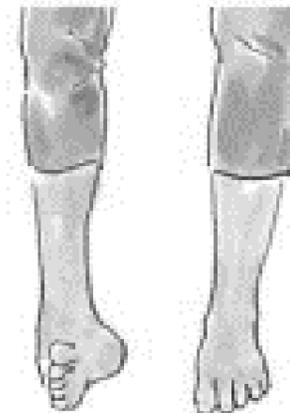
- ①片足ずつ 踵を上げて 指の付け根を 床に押しします



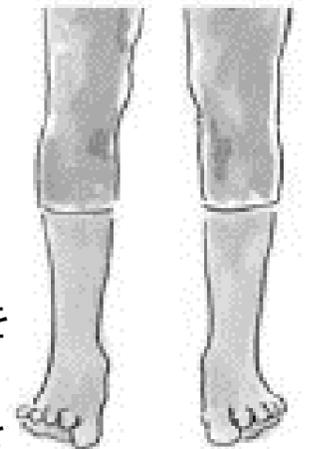
- ②片足ずつ、 爪を床につけ、 足の甲を 伸ばします



- ③片足ずつ 足先をあげ、 足裏の ストレッチを します



- ④片足ずつ 足の内側を 上げ、外側に 体重をかけます



- ⑤両足で、 足の外側を 上げ、 内側で床を 押しします