



ストレッチで若々しく！！

そろそろ、銀杏の葉っぱも落ち、北風が冷たくなってきました。寒いと肩を縮こませたり、猫背になりがちですが、その格好では体も元気になりませんね。ストレッチをして寒さに負けない体と心身ともに元気な体をつくりましょう。

ストレッチの効

- ① 筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げる。
- ② 呼吸を整えたり、精神的な緊張を解く。
- ③ 基礎代謝があがり、血行が良くなる。
- ④ 『疲れにくい身体』になる。
- ⑤ 身体が柔らかい=怪我をしない
- ⑥ 心身の老化防止



✪私自身（右）もストレッチをしてから筋肉トレーニングを行っています。そうすることで、体の関節への負担が減りますよ。
左の方は、日々のストレッチでお若い吉田様で

股関節に注目👁️

股関節の柔軟性が必要→**怪我の防止、下半身痩せに効果的ポッコリお腹もさようなら**～

股関節の動きが制限されてしまうと、別の部位でカバーしようとして、腰や膝などに負担が来てしまい、腰痛などの原因になることもあります。股関節のストレッチをして、いつまでも元気に歩きましょう。

- ①床に仰向けになり、かかとをお尻の近くに引き寄せます。足首を握める人は握みましょう。

この時お尻が浮いたりしないように注意しましょう



- ②ゆっくりと息を吐きながら左膝を内側に倒します。この時もお尻が浮いたりしないように注意しましょう。

- ③ゆっくりと息をはきながら元の位置に戻り、息を吐きながら右膝を内側に倒します。2と3の動作を左右



※寒い季節こそ体を動かし、温める努力が必要です。