

りはっぴねす

ワンポイント ✨ アドバイス ! ストレッチで『転倒予防』

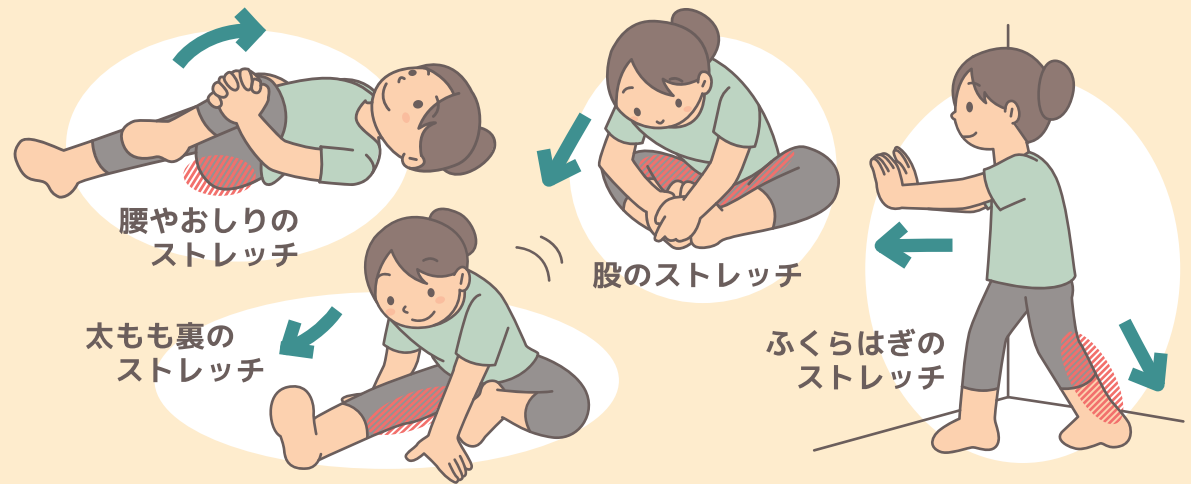
ストレッチの効果

柔軟性が向上することで、動きが滑らかになり、転倒による傷害の予防などに役立ちます。また、血液循環の改善や疼痛緩和にも効果的です。

呼吸を止めないで、伸ばす筋肉（右図の赤斜線部分）を意識しながら、ゆっくりと伸ばし、20秒程姿勢を保ちます。休憩をさみつつ、3～4セットをできるだけ毎日行くと効果的です。



スポーツの秋が到来しました。体を動かす筋肉は、硬いと動きがぎこちなくなり、つまづいたりして転んでケガをしやすくなります。まずは、柔軟性を高めるストレッチから始め、運動を生活の中に取り込みましょう。



※股関節や膝関節に疾患を有する方は、主治医のアドバイスを受けてください。