

勤福トレジム新聞 8月号

暑い夏を乗りこえよう

暑さ厳しい日が続いています。外出もままならない暑さに日々の活動量が減少・・・なんとなくだるい・食欲がない。そんなことはありませんか？

今号では少しのスペース・短時間でできる簡単なエクササイズをご紹介します。暑さに負けず元気にこの夏を乗り越えましょう。



胸の筋肉の収縮→肩の柔軟性UP

①胸の前で手のひらを合わせて肘を張ります。
(注：肘の高さは肩より下)



②手のひらで押し合う
(注：呼吸は止めずに吐きだしながら)

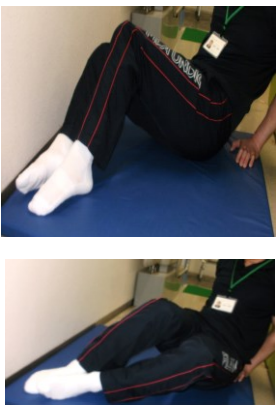


③脱力
④②と③を5回程度繰り返す。
肩の付け根あたりがじんわり温まってくる程度の強さが目安です。

お尻ほぐし

実は大きな筋肉が集まっているお尻の筋肉。股間の動作に関わるのももちろん、この筋肉が固まる事で腰痛の一因にもなります。下腿のセルフマッサージと簡単なエクササイズで血流を上げて疲労回復を流すとともに冷房による冷えからも解放されましょう。

【お尻の筋肉ほぐし】
①膝の重さを利用して左右に倒します。(10往復程度)



②右に膝を倒したら体重を前後左右に移動させてお尻の筋肉をマッサージします。
※左も同様に行ないます。



下肢の血流UPでだるさをすっきり

【足首の運動】

①床に座った状態から足を伸ばします。
②つま先を遠くへ伸ばします。(足首表側)
③かかとを押し出します。(ふくらはぎ側)



④10往復程度繰り返します。※すねとふくらはぎの筋肉が交互に収縮しているのを感じながらじっくり動かしましょう。

【指先の運動・タオル寄せ】

①足の下にタオルを置きます。
②足の指先を使ってタオルを手繰りよせます。なるべく大きく指先を開いて丸める動作を意識しましょう。

まずは一五センチ分を目途に二セット行ないます。足先がじんわり温まってくる程度の強さが目安です。

