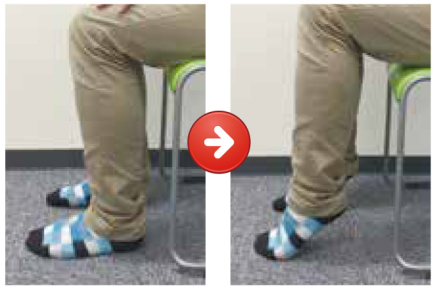
自宅でできる『簡単運動』

家にこもりがちな日々が続き、体を動かす機会が減っていませんか？ 家にいながら運動不足を解消しましょう!

自宅で出来る『ながら運動』

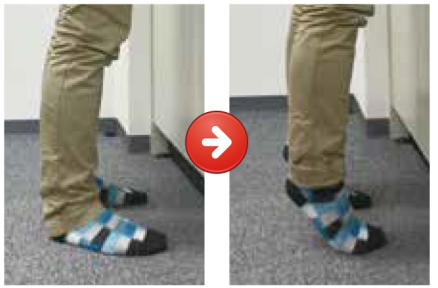
今回紹介する運動は、TVを見ながら、家事をしながら、
布団の中で寝ながらなど、何かをしながら行う「ながら運動」です。

①椅子に座りながら



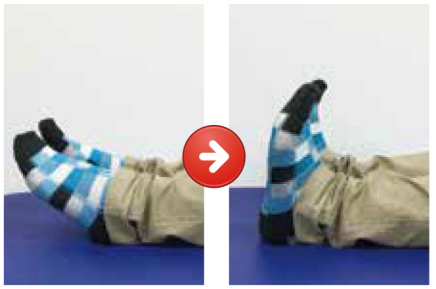
座りながら踵をあげます。

②洗い物しながら



シンクなど持ちながら踵をあげます。

③布団の中で

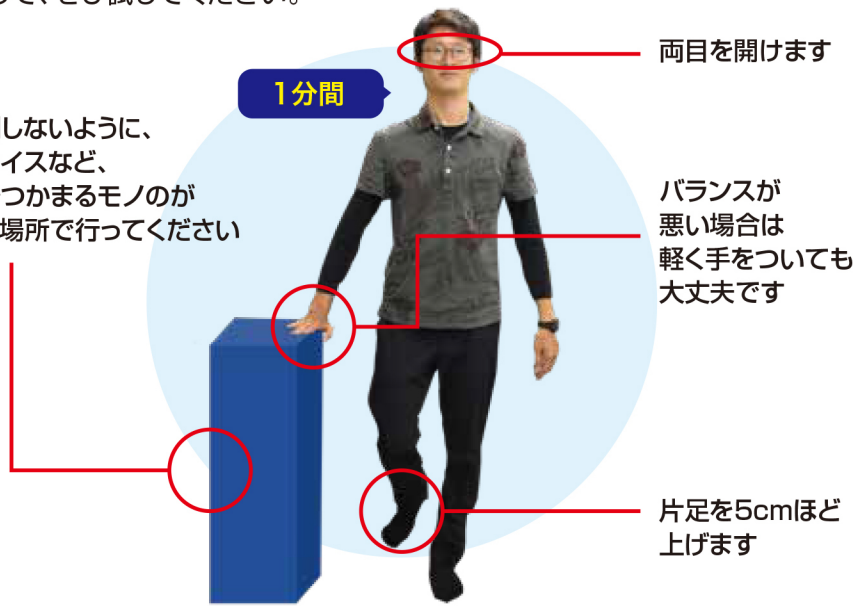


寝ながらつま先を上下に動かします。



ダイナミックフラミンゴ療法

『ダイナミックフラミンゴ療法』は、片脚で立つ姿勢を1分間続けるという簡単で場所を選ばない運動です。片脚で立ち大腿骨頭（股関節の付け根）にしっかりと体重をかけることで、骨に刺激を与えることができ、骨粗鬆症の予防になります。また、下肢の筋力の増強とバランス改善の訓練にもなりますので、ぜひ試してください。



注意点

朝、昼、晩の1日3回（左右）お試しください!

・転倒する恐れがありますので、何かつかまる物の近くで行ってください。
・可能な限り誰かが見守る中で行ってください。
・少しでも体に違和感を感じた場合は、運動を止め、かかりつけのお医者様にご相談ください。