

レールサイド通信

別冊

運動で元気な身体作りを!!

どこでもできる! 冷え性予防編

STEP1 かかと上げ<10回 2セット>

使う部位:ふくらはぎ

- ① 股関節、膝関節が90度になるように座ります
- ② 足の指の腹を使ってかかとを持ち上げ、下ろします
- ③ 下半身の血流促進に繋がります◎



STEP2 タオルたぐり寄せ<2回 1セット>

使う部位:足指、ふくらはぎ

- ① 床に広げたタオルの端に足を乗せます
- ② 踵を支点にして、足指全体でタオルをたぐり寄せます
- ③ 足指を鍛え、むくみ予防にも効果的です◎



STEP3 スクワット<10回 2セット>

使う部位:太もも・お尻

- ① 足を肩幅に開き足の付け根に手を置きます
- ② 人差し指が挟まる位置までお尻を後ろに下げます
- ③ 大きな筋肉である太ももを鍛えることで血流促進に効果的です◎



身体と相談して楽しみながら行いましょう!

- ・呼吸を止めずに行ってください
- ・痛みや違和感がある場合は中止してください
- ・無理せず週2~3日ほどを目安に行いましょう

健都レールサイド公園指定管理者 **健都パークライフ創造パートナーズ**

TEL 06-6388-3800 (受付時間 9:00~21:00)

営業時間/図書館 10時~18時(木金10時~20時) カフェ 9時~21時

休館日 /月の最終木曜日