

# 整体と鍼

# リトリート新聞

2021年1月号

## 新年あけましておめでとうございます

あけましておめでとうございます。

昨年はコロナの事もありよい一年、とはなかなか言いづらい年でしたね。ワクチンが完成し、順次接種が始まるそうですので、今年は良い一年になることを願っています。私事ではありますが、9月に妻が無事に元気な男の子を出産してくれたため、新米お父さんとして一層励んでまいります！



自粛の影響もあり、様々なところで運動不足が聞こえてまいります。

日々の買い物もちょっと遠慮してしまうような状況ではありますが、ご自宅でもできるちょっとした運動でロコモ予防をしていきたいですね。



### 太ももとふくらはぎのトレーニング

椅子に座り、水を入れたペットボトルを膝の上で支え持って、足が床から離れるくらい挙げれば太ももの筋肉に、爪先立ちの形にすればふくらはぎのトレーニングになります。

水の量で負荷を変えられますのでご自身の筋肉に合わせて調節してください。

回数は10回×3セットが目安となりますので頑張りましょう！



### 内もものトレーニング

今度はペットボトルをももで挟み、潰すように力を入れます。膝に近いほうが効果は高いですが、痛みがある場合は無理せずにやや手前でも大丈夫です。

内ももの筋肉は歩行の安定や膝痛の緩和に関係してくる筋肉ですのでしっかり鍛えたいですね。

こちらは回数ではなく、秒数で行います。

10秒×3回を目安に頑張りましょう！



再度太ももの筋肉トレーニングです。  
今度は足の土踏まず辺りでペットボトルを挟んで足を挙げる運動です。最初の運動がやや股関節に近い筋肉に対し、こちらは膝に近い筋肉を主体で動かします。こちらは特に無理をするとつってしまいますので気を付けてください。  
最初は5回×3セットで様子を見てから徐々に回数を増やしていきましょう。



最後は使った筋肉を解すためにペットボトルをももの上でコロコロ転がしてマッサージをしましょう。この時、上半身の体重を少し乗せてコロコロしていただくとより解れやすくなります。お風呂に入る前に一連の運動をして頂くと、終わった後のケアもしっかりできますのでオススメです。

是非巣ごもりで不足しがちな運動を行って、健康になっていきましょう！



# 無料体験受付中



誤嚥防止指導員

整体と鍼 リトリート

☎080-4335-5897

〒116-0012 東京都荒川区東尾久6-5-12  
プランドール201

HP: <https://mikiokubo.com/houmonn/>

受付時間 9時～20時

※施術中にて出れない場合は折り返し連絡いたします



一般社団法人  
日本在宅マッサージリハビリテーション協会  
Japan Association of Visiting Massage & Rehabilitation