

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



涼しい場所で体を動かそう！ タオルストレッチでリフレッシュ！

夏は、暑さのせいで空調の効いた室内にこもりがちになるため、運動量が減りやすい季節です。そこで、今回は、少しでも夏の運動不足を解消するため、タオルを使った簡単なストレッチをご紹介します。

身近なタオルを使って体を伸ばそう

汗をかきやすい夏は自宅では、冷やしたタオルを首に巻いて過ごしている人もいらっしゃるのではないのでしょうか？そんな身近なタオルを使った簡単なストレッチを2つご紹介します。



肩と背中ストレッチ

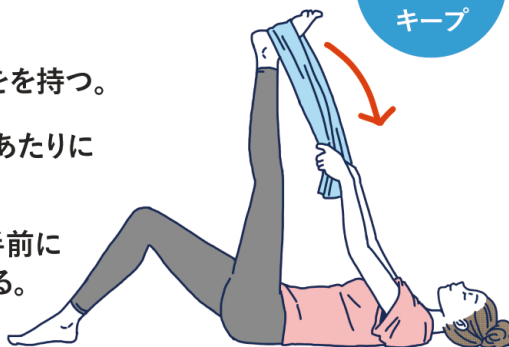
- ①タオルの端を左右の手で持つ。
この時の幅は肩幅よりやや広めにする。
- ②タオルの端を持ったまま肘を下に降ろす。
- ③降ろす際には、胸を張り、タオルが頭の後方を通るように降ろす。
- ④上下の動きをゆっくりと行い10回ほど繰り返す。



10回
繰り返す

ハムストリングスのストレッチ

- ①床に仰向けに寝ます。
- ②両手で、それぞれタオルの端を持つ。
- ③図のように右足の土踏まずのあたりにタオルをかける。
- ④できるだけ膝を伸ばしたまま手前にゆっくりと引き、10秒キープする。



左右両側
10秒
キープ

今月の
雑学
It's a Trivia!!

涼風至

(すずかぜいたる)

暦の七十二候の一つ。日中はうだるような暑さでも朝夕は涼しい風が吹く頃。日も少しづつ短くなり季節は夏から秋に変わりつつあります。2023年は8月8日～12日。



小林二茶

涼風の
曲がりくねって
きたりけり

体形や硬さに合わせ、タオルの長さを調節しながら行います。無理をせず、心地良く伸ばせる範囲で行いましょう。夏場は、涼しい室内にこもりがちになりやすく、知らず知らずの内に運動不足になりがちです。ちょっとした時間を使って、簡単な運動を行い健康を維持しましょう。※体調が悪い時は無理せず、運動は控えましょう。