

元氣通信

4月号

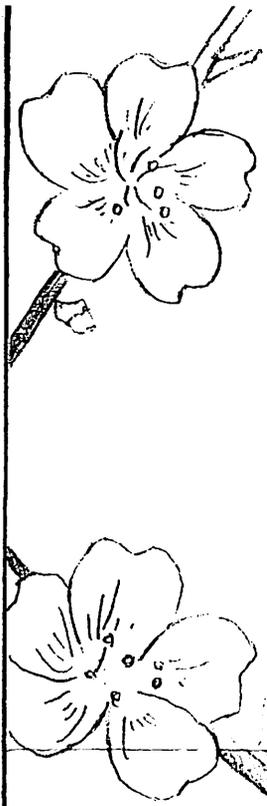
運動不足で急った体を

元氣にしましょう！

テレワークやオンライン授業の導入により、運動はおろか、外出する事も少ないのでは無いでしょうか。

コロナウイルスの予防として必要以上の外出を控えるのも大切かもしれませんが、あまりに外に出ないのは問題です。

そこで、一人でも出来る簡単な運動として「歩く」車の有用性を、お伝えしたいと思います。



姿勢・呼吸・

内臓の動き

まずは立ち姿勢から。脳天から吊るされた様に伸ばします。

姿勢を正して歩く事で、腹筋と背筋のバランスが取れて猫背の改善に繋がります。

息を吸って、その倍の時間をかけて吐きます。これにより肋骨をより大きく動かし、肩甲骨の柔軟性を高めます。

さらに歩いている時の振動が内臓と、程良く刺激してくれます。これで消化器が活発になると、冷えや便秘・下痢の予防になります。

まずは十秒十五分でも外に出て歩いてみましょう。

日々の運動に十d

さて、散歩の前に一瞬間を

加えてみましょう。それは、「水を飲む」事です。

毎日、欠かす水分補給をしていても、それが体内を循環しない事にはあまり意味がありません。

適度な運動は血行を促進し、体の隅々まで水分を行き渡らせます。

良い循環が生まれると、痛みや疲労感などの不調が出にくいです。それでも不調が続く時は是非当院に御相談下さい。

予約 TEL

〇四五―七五五―〇一九五

いのまた接骨院