



# 2024.1月の健康情報

あなたの健康のためにはトライ！！

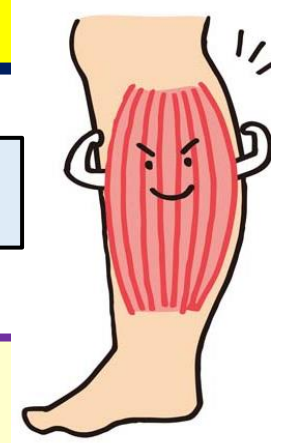
お役にたてるでしょうか。サワイ薬品HPを参考にしています

## 「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎを鍛える

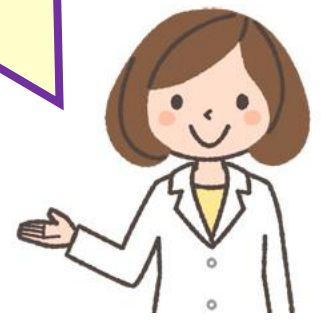
つま先立ちでふくらはぎの筋肉を強化と筋肉アップ！！

ふくらはぎの筋肉を鍛えると……

血流改善できる



全身はもちろん、特に下半身の血流が良くなり、足がむくみにくくなる。また、足の冷えを改善しやすくなるというメリットもあります。  
**つま先立ち運動**をしましょう。

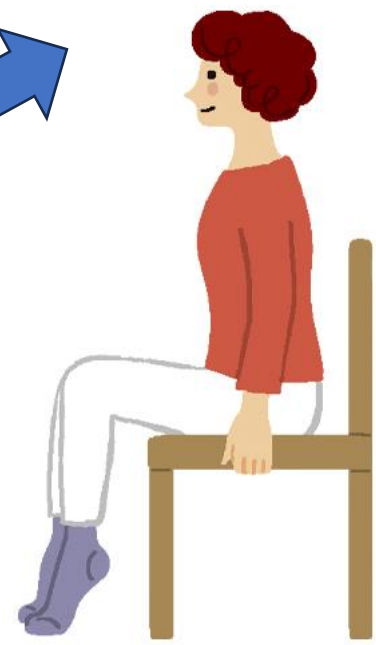


どこでも簡単トレーニング

① 立って



② 座って



立ってが無理なら無理しないでね

1. 壁などに両手のひらを当てて、まっすぐ立つ
2. 両足のかかとを上げて10秒間キープ。その後ゆっくりかかとを下ろす
3. 2を1セットとして5回くり返す

- 1 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
- 2 手で椅子の端をつかんだ状態で両足のかかとを上げて10秒間静止し、ゆっくりとかかとを下ろす
- 3 2を1セットとして5回くり返す

かかとを上げて20～30秒間キープしたり、1日に何回もくり返し行ったりしてもOKです。無理しないでね