

# 2024.2月の健康情報

お役にたてるでしょうか。Style HPを参考にしています



寒い季節、体が縮こまっていませんか？  
体の縮こまりは、**ぎっくり腰**を起こしやすいようです。  
予防として簡単なストレッチを推奨します。  
下記のストレッチだけで、**予防になるかわかりませんが、  
やらないよりは実行するほうがいいと思います。**  
寝る前に実行されてはいかがでしょうか。

のびのび

## 正座をして行うストレッチ

のびのび



背中を伸ばして正座をします。



ひざに枕を置いて、そのまま上半身を床に倒します。  
(2~5往復)



体を**のびのび**させることはいいことです。  
ネットや雑誌で自分に出来そうな**ストレッチ**を  
検索して毎日**のびのび**しましょう。  
ストレッチの仕方をかかりつけ医にご相談され  
てもいいですね。



無理しないで

無理しないで