



健康豆知識

自宅エクササイズ

新年、明けましておめでとうございます。年末年始はゆっくり過ごせたでしょうか？
お休みが長くなると運動をしようと思った時に面倒と感じたり、いきなり身体を動かすと痛みが出てきたり、、、
お休み明けは身体の不調が多く出てきます。
まずは、そう感じないように日ごろから身体を動かす習慣をつけていきましょう！！
今回は自宅にいながら、〇〇しながらできる運動をご紹介します。

<レッグエクステンション> 使用部位:太もも前

姿勢よく椅子に座り、片脚を蹴り上げる。(左右 10～15回)



確認してみよう！

- ・蹴り上げる足のつま先は上に向ける
- ・ゆっくり動かしましょう！



<つま先上げ> 使用部位:すね

姿勢よく座り、つま先を上を持ち上げる。
(10～15回)余裕がある方は立位でも OK です

確認してみよう！

- ・つま先が外に向かないように真っすぐ上に持ち上げる

<ヒップアブダクション> 使用部位:お尻の横

横向きの状態で脚を上を持ち上げる(10～15回)

確認してみよう！

- ・おへそが上を向かないようにしましょう！
- ・持ち上げる足のつま先は前を向かせる



☆スタッフからのコメント☆

新年、明けましておめでとうございます。プラムの千野です。2026年のスタートはいかがでしょうか？？気持ちの良いスタートができるように今回のテーマでもある〇〇しながら、テレビを観ながら歯を磨きながらなど小さいことを積み重ねていくと身体の調子や動きが変わってきます！動きが分からないものはいつでも聞いてください！