

下半身の柔軟性は十分にありますか??

痛みにくい体をつくりましょう!

柔軟性チェック法



手がつま先につかない人は?
筋肉が硬いことにより膝や腰の
痛みにつながります!!!

ご自宅で出来るストレッチ方法



- ①足の指の下にタオルをかけます
- ②膝を伸ばしたまま引っ張ります
- ③15秒×5セットを1日
1回はやりましょう!



のかおい整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00

☎ 0296-21-5880

のかおい整形外科

検索

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない
などあれば、当院にお問い合わせください。
ホームページもあります!!