

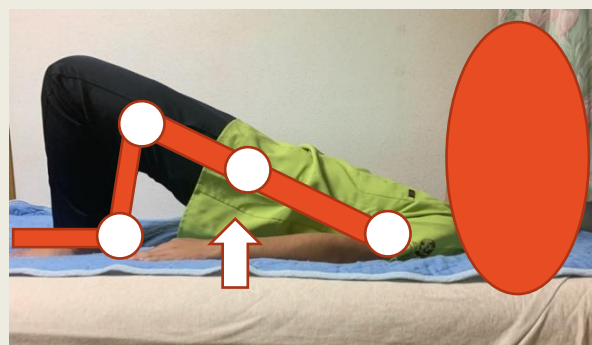
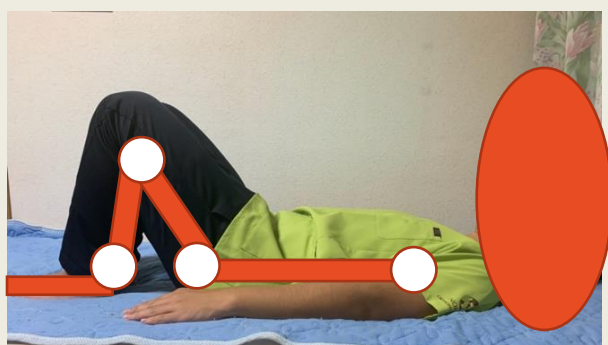
# お家の中で運動していますか？

寒くなり外出する機会が減ることで、お家の中で過ごす時間が増えていませんか？

そのまま運動をしないと徐々に筋力は落ちてしまいます。そこで今回はお家でできる簡単な運動をご紹介します!!

## お尻の筋肉の運動

- ①あおむけに寝て両膝を立てます
- ②股関節が真っすぐになるまでお尻を上げて戻します
- ③これを 10 回 3 セット行いましょう



| 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 |   |   |   |   |   |    |

のかおい整形外科

検索

ホームページあります！  
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。  
☎0296-21-5880