

# 運動不足と感じていませんか？

3つの運動で**高血圧・筋力低下・肥満予防**▶▶▶

生活習慣病対策

## ① ハーフスクワット

- ・足を肩幅程度に広げ、つま先を少し外側に開きます
- ・内股にならないように、ゆっくり膝を約90°曲げます
- ・膝を曲げる際に、つま先より前に出ないようにします
- ・10回×3セットで週2~3回を目安にします

**注意点:**膝を曲げる際は、**息を吐きながら**行いましょう



かかと

## ② 踵上げ運動

- ・足を肩幅程度に広げ、壁などで体を支えます
- ・ゆっくり踵を上げて、ゆっくり踵を下ろします
- ・10回×3セットで週2~3回を目安にします

**注意点:**踵を上げる際に、お腹が前に出て腰が反りすぎないようにしましょう



## ③ ウォーキング

- ・呼吸が少し速くなるペースで10~30分歩きます
- ・週2~3回を目安にします

**注意点:**腕を大きく振って歩きましょう



※痛みがある方や運動中に息切れする場合は無理をせず、まずはご相談ください



 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

のかおい整形外科

検索

☎0296-21-5880  
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!!