

♡ ウォームだより vol.136

自宅でできる足踏み運動！



「梅雨は雨で外でウォーキングが出来ない…」と運動不足になっていませんか？自宅の廊下などを利用して様々な足踏み運動にチャレンジしてみましょう！

2024.06

天候に左右されず、自宅でも実施できる様々な足踏み運動のご紹介です！積極的に体を動かしていきましょう！運動の前後にはストレッチ体操も実施していきましょう。

1. つま先歩き (ふくらはぎの筋肉強化)

かかとを上げた状態をキープしながら歩きます。

※ウォーキング中や足踏みでも可
(20歩×1~3セット)

◆ポイント◆

- 足先が外に開かないように、親指の付け根に体重をのせます。
- 腰を反らさないようにします。



足の蹴り出しを強化！
歩行がスムーズになります！



2. かかと歩き (すねの筋肉強化)

つま先を上げた状態をキープしながら歩きます。

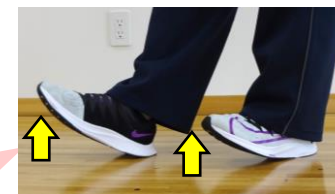
※ウォーキング中や足踏みでも可
(20歩×1~3セット)

◆ポイント◆

- 腰を後ろに引かないようにします。



すり足や転倒を予防！



スタッフの
つぶやき：
中野 沙紀

ウォーム会員みなさま、こんにちは。あっという間に6月！2024年も半分が終わろうとしていますね。突然ですが、みなさまの趣味は何でしょうか？私の今の趣味はゴルフと映画鑑賞です(*^^*)本を読むことも好きですが、年に5、6冊程度。そこで、この梅雨の時期、おうち時間を充実させるためにも本を読む習慣をつけていこうと思います！みなさまの好きな作家さんや、おすすめの作品など、ぜひ教えていただきたいです！数か月後の私は、趣味を聞かれたときに「読書です♪」と答えられるでしょうか…



【お問い合わせ】

新潟市秋葉区新津東町3-4-28

電話：0250-21-2566 (ウォーム直通)

HP：<http://niigata-min.or.jp/kaetsuclinic/warm-index.htm>