

# だれでもできる パンジー体操 腰、足まわり！

最近、ご自身の姿勢、もしくはご自身の足をしっかり見たのはいつでしょうか？腰や足は毎日全体重を支えながら頑張っています。今回はそんな腰と足のケア方法をご紹介します。美姿勢になるだけでなく腰痛予防や足のむくみ・冷えが気になる方、ウォーキングを行っている方にお勧めの体操です。

## 期待される効果



- 姿勢がきれいになる！
- むくみや冷えの改善！

## ポイント



- 息を止めない
- 大きくゆっくり行う
- 痛みがある時は行わない

## 1 腰のストレッチ体操と筋力トレーニング

20秒を目安に行いましょう！



上半身の重みを使って身体を曲げます



10回程度繰り返しましょう

背筋を伸ばし、足の付け根に手を置きます



姿勢を維持し、足の付け根から身体を斜めに倒します

☆余裕のある方☆  
手を頭の後ろで組んでみましょう



## 2 フットケア

### 基本姿勢



足を組み、手指を足指の間に入れる

### 足首ぶらぶら



足の力を抜き、手で横に20回程度足を振る

### 足首回し



足の力を抜き、手で足首を5回まわす内回し、外回し両方行いましょう！

その他の運動や体操はこちら →



または

lops hamachan

検索

初回指導対応可能時間：

月・金：13：00～17：00 火・木：13：00～21：00

健康運動指導士が常駐していますので、お気軽にお問い合わせください。

パンジープラザ・健康増進室

093-436-5115

