

もみじの会 2月の様子

2月のもみじの会では、昨年引き続き梅垣健康運動指導士をお招きし、「自宅でできるストレッチ&筋トレ」を開催しました。

1時間の講義でしたが、終わる頃には体がポカポカと温まり、心身ともにリフレッシュできたひとときでした。

まだまだ寒い日が続き、体が硬くなりやすい季節です。無理のない範囲で、心地よいと感じるストレッチを毎日の習慣にしていきたいですね。

当日行ったメニューの中から、手軽にできるものをいくつかご紹介します。ぜひご自宅でも試してみてください。（※痛みがある場合は、決して無理をしないでくださいね。）

ふくらはぎ伸ばし

壁や椅子に手をついて、足を前後に開きます。後ろ足のかかとを床につけたまま、体をじわーっと前に倒していくと、ふくらはぎが心地よく伸びてきます。寒さで固まった足首周りもほぐれて、血行が良くなりますよ。



太もも裏のストレッチ

椅子に座りながら、片足をまっすぐ前に出してみてください。そのまま背中を丸めないよう注意して、少しずつお辞儀をするように体を前に倒します。太ももの裏が「じわ〜っ」と伸びて、足が軽くなるのを感じられますよ♪



次回は今年度の振り返りと来年度の計画です。

来年度やりたいことはありますか？ ぜひお話聞かせてください。

