

家庭版！

毎日の入浴の時間を利用して身体のお手入れをしませんか！？

「肩こり、膝痛・腰痛の方、必見」

★ポイント★

～ナイスなお風呂利用法～

- ・それぞれ、体調に合わせて行いましょう。
- ・持病のある方は主治医にご相談のうえご活用下さい。
- ・息をとめずに行いましょう。
- ・40度以下の熱くないお風呂の温度で行いましょう。

「肩こりのある方には・・・」

その1

1: 先ずはリラックス



2: 両肩(首)をすくめ3秒保持



3: 脱力し戻します

その2

1: 先ずはリラックス



2: 両腕を後ろに引き3秒保持



3: 脱力し戻します

その3

1: 先ずはリラックス



2: 首を斜め前横に傾け3秒保持
(手で肩を押さえても可)



3: 脱力し戻します

* 膝、腰の痛み対策編は裏面です。

『膝の痛みのある方には…』

その1

1: リラックスして膝をなるべく伸ばす



2: 片手又は両手で膝小僧を包むようにし、上下左右に膝小僧をゆっくりと動かす



その2

1: リラックスし片方の脚を伸ばす



2: 足首を内側～外側に自分で痛みの出ない範囲で動かす



『腰の痛みのある方には…』

その1

1: 先ずはリラックス



2: お腹を凹ませながら両手を前に伸ばし3秒保持



3: ゆっくり元の体勢に戻しましょう

その2

1: 先ずはリラックス



2: お尻を背面の壁に押し付けるようにして3秒保持



3: ゆっくり元の体勢に戻しましょう