



毎日続けて、健康維持！

整体院・花香グループ

からだ楽々体操

『入浴時の体操』

Step①



《1. 首》
手で頭を支え、ゆっくり首をたおす。
反対側も同様に行う。

Step②



《2. 肩甲骨》
後ろで腕を組み、7秒数える。
反対に腕を組みなおし、同様に行う。

Step③



《3. 腰》
3-1. 腰をひねり、浴槽に両手を置き7秒数える。
反対側も同様に行う。



3-2. できる人は、3-1の左手を横に向けて7秒数える。
反対側も同様に行う。(肩甲骨を意識する)

Step④



《4. 太ももの裏》
足を浴槽の上に置き、足首を自分の方
にできるだけ引き寄せて前屈する。

「入浴時におすすめの」

ツボ



湧泉(ゆうせん)・・・
腎経のスタート
ラインであり、
むくみに効果的
(足の指を内側に
曲げた時にできるくぼみ)



歪門(あもん)・・・
目の疲れ・頭痛に効果的
(後頭部の首の付け根に
あるくぼみ)

☑ ワンポイントアドバイス

1. 首の筋が伸びるのを意識する
4. 無理のない範囲で行う