



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

『二動作体操(いすに腰かけても、床にすわってもOK)』

## Step①



1. 片足をもう片方の足にのせて、膝を押しながら足の甲を手前にひく。  
\*足の甲が伸びる事を意識する。

## Step②



2. 1の状態から膝を持ち上げる。  
\*太ももの後ろが伸びる事を意識する。

## Step③



3. 膝にボールをはさみ、内側に力を入れる。

## Step④



4. 3の状態から、足を伸ばしていく。  
(できる方は足をあげて腹筋の強化につなげる。)

「今月の」  
ツボ



陰陵泉(いんりょうせん)

・・・ひざ下内側にある太い骨の真下

膝関(しっかん)

・・・陰陵泉の指一本分後ろにある

## ☑ ワンポイントアドバイス

■ ワンポイントアドバイス

3. 4. 無理のない範囲で行いましょう。