



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

## 『椅子を使っての体操2』

### Step①



1-1. 手を膝の内側に置き押し、足はとじて7秒数える。(3回)



1-2. 手を膝の外側に置き押し、足を広げて7秒数える。(3回)

### Step②



2-1. 足先をつけたまま、かかとを上げて7秒数える。(3回)



2-2. かかとをつけたまま、足先をあげて7秒数える。(3回)

「今月の」  
ツボ



解けい(かいけい)

・・・足首を曲げた時にできる中央あたりのくぼみ  
足関節痛、頭痛に効果的。

### ☑ ワンポイントアドバイス

■ ワンポイントアドバイス  
2-1.2-2. 伸びと収縮を感じながら行いましょう。交互にするとより効果的。