

# みやこし院内ニュース

NO.6

皆さん こんにちは 😊 今回から院内ニュースを担当することになりました。三竹です。よろしくお願いします。これから年に数回更新していきますので、ぜひご覧下さい。



第1回目のテーマは「**冬場の運動不足**」です。

さて、2010年になりはや、1ヶ月が経ちました。皆さんは今年のお正月をどのように過ごされましたか？

「おせち」や「お餅」など正月料理の食べ過ぎや、寒いからといって1日中家でゴロゴロ過ごしたりして体重が増え、太りに戻らず困っている方もおられるのではないのでしょうか？ 私もその1人です... っ(笑) 特にこの時期は、体を動かす機会が減り運動不足になりがちです。

そこで、冬場の運動不足を少しでも解消していただく為に簡単な体操を1つ紹介しますので私と一緒に皆さんも元の体形に少しでも早く戻るように頑張りましょう。

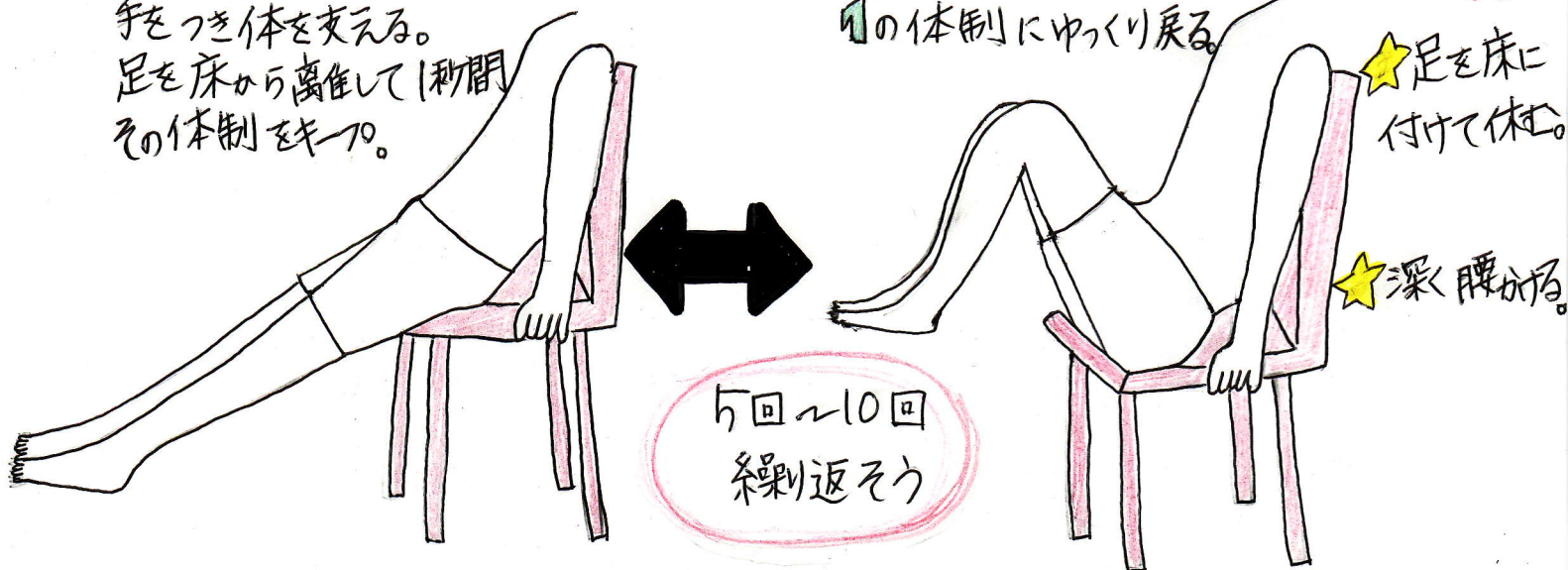
**1** 背もたれがあるイスを用意する。イスの前のほうに座り、座面に手をつき体を支える。足を床から離して1秒間その体制をキープ。

**2** 息を吐きながら、太ももを胸のほうにゆくりと寄せる。息を吸いながら①の体制にゆくり戻る。

これはNG

★足を床に付けて休憩。

★深く腰が痛む。



時間がある時にご自宅や職場などで試してみてください!!