

5. 正しい運動(筋力トレーニング)

こんなクセはNGです!!



もたれかかる
座り方



肩肘をつく



足を組む



- ①動きにくくなっている筋肉を動かす
- ②硬くなっている筋肉をストレッチする
- ③汗をかく運動をする(体温上昇)

→体を動かしやすく・体を支えやすく!

ストレッチ



筋トレ



ランニング
ウォーキング



- ・しなければいけない筋肉のストレッチの指導
- ・正しい身体の使い方の指導
- ・弱っている箇所の筋力トレーニングの指導

当院ではセルフケアを中心にお身体にとって正しい使い方を指導・サポートしていきます!