



# リハビリ新聞 VOL.6

## 【今回のテーマ】 冬にぴったり！ 冷え予防運動

### 身体がひえてしまう原因

この寒い季節、寒くてお布団の中で過ごしていたり、こたつの中で一日過ごしたりしていませんか？身体が冷える原因は様々ですが、【運動不足】が原因であることも多いです。筋力が低下すると冷えが起こりやすくなってしまいます。身体を動かす習慣をつけて身体のすみずみまで血液を循環させて寒い冬を乗り切りましょう！

### 自宅で簡単！ 冷え予防運動5選！

#### ①肩をすくめる運動



肩を耳に近づけて、ゆっくり力を抜く

#### ②肩回し運動



両手を両肩に置いて、肘で出来るだけ大きな円をかく

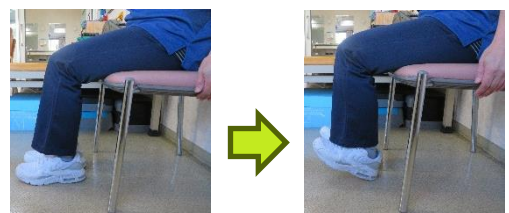
まずは 10 回を目安に  
大きく・ゆっくり身体を動かしましょう

#### ③足踏み運動



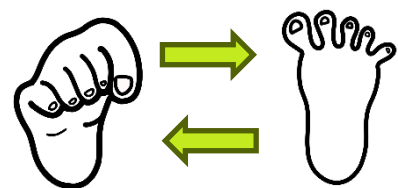
できるだけ高く足を交互に上げる。  
余裕がある方は手も一緒に振ってみる。

#### ④足首の運動



床にかかとをつけたままつま先を上げる

#### ⑤足の指の運動



足の指を開いて閉じてを繰り返す