



朝夕の冷たい風が身にしみる季節となり、冬が駆け足で近づいてまいりました。くれぐれもお身体に気をつけてお過ごし下さい。

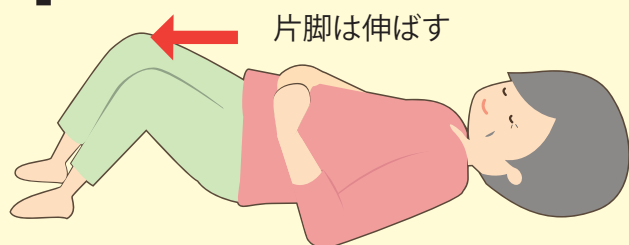
生活環境改善サービス レイス治療院

健康体操

股関節のストレッチ運動

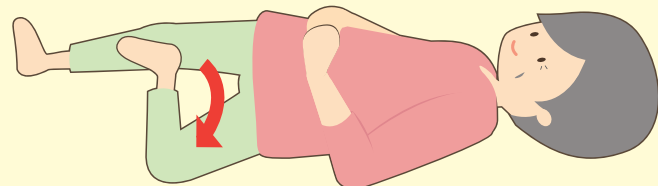
歩くときに上手くバランスがとれなかったり、靴下の着脱が困難な方におすすめなのが股関節のストレッチ。股関節をやわらかくし、スムーズな動きを目指しましょう！

1



仰向けになって両ひざを立てます。そこから片脚をゆっくり伸ばします。

2



ひざを立てている方の脚の裏を、伸ばしている方の脚のひざ部分にあて、床に近づけるよう外側に倒します。

ポイント

- ・股関節をやわらかくすることで腰の負担を軽減し、下肢のリンパの流れを良くします。
- ・痛みが起こらない範囲で運動を行って下さい。
- ・股関節、大腿骨関連の外科的傷病の方は運動を行わないで下さい。

紅葉と秋の女神「竜田姫」



紅葉の名所である、奈良平城京の西にある竜田山。そこには秋をつかさどる女神「竜田姫」が住んでおり、着物の袖を振って山々を染めていくといわれています。また、「竜」と「裁つ」の音が似ていることから裁縫の神様としても信仰されています。

てさんり
今月のツボ ～手三里～

肘を曲げたときにできるしわの外側から手の方向に指3本分の所にあります。肩、首のコリや寝違えに効果的です。痛みのあるツボなので、気持ち良い程度に押しみましょう。

