

# MFTだより1月号



## 運動不足解消エクササイズ



### はじめに



あけましておめでとうございます！  
お正月って気づいたら太ってるし、  
気づいたら休み終わってるし、  
気づいたら仕事始まってるし...忙しいですよね。  
そんな現実からの逃避もかねて、1月号をぜひどうぞ♡  
今年も笑いながら楽しく乗り越えていきましょう！

### 太ももの裏



- ①片足を伸ばし、反対足の膝は曲げて座り、背筋を伸ばして上体を前にたおす。
- ②伸ばしている足の膝が少し曲がってもよい。

**P** 心地よい張りを感じる程度で！

### 太ももの前



- ①立った状態で片方の足首を後ろに引き上げ、手でつかむ。
- ②膝を揃えたまま、かかとをお尻に近づける。
- ③ももの前が伸びている状態で20～30秒キープする。

**P** 痛みを感じない状態でキープする！

### ふくらはぎ



- ①立った姿勢で片方の足を後方に伸ばし、もう片方は膝を少し曲げて両手をのせる。
- ②後方の脚をまっすぐにし、ふくらはぎを伸ばす。
- ③反対側も同様に1～2を繰り返す。

**P** かかとを浮かせないように注意！

### 股関節周り



- ①前方の脚は折りたたみ、もう片方の足は後方にまっすぐ伸ばして座る。
- ②両手を前につき、上半身を床につけるように倒す。
- ③反対側も同様に1～2を繰り返す。

**P** ゆっくり息を吐きながら行おう！

# MFTだより1月号



## 運動不足解消エクササイズ



### 体側



- ①手首をもち、ゆっくり上体を横に倒す。
- ②足は肩幅に開き、軽く膝を曲げる。

### 胸



- ①両手を後ろで組み組んだ手をゆっくりと上へ上げる。
- ②肩甲骨と肩甲骨をくっつけるようにするとよい。

P

真横に倒れるように！

P

腰を反らせないように！

### 背中



- ①両手を前で組むようにしてゆっくりと背中を丸める。
- ②大きなボールに抱きつくようなイメージで行う。

### 肩



- ①片腕を胸の前に上げ、もう片方の腕でゆっくりと体の方へひきよせる。
- ②足は肩幅に開き、軽く膝を曲げる。

P

自分のおへそを見るように！

P

腕の付け根を伸ばすように！

### 首



- ①ゆっくりと首を横方向に曲げる。
- ②足は肩幅に開き軽く膝を曲げる。
- ③片手を耳に添えると、より伸ばすことができる。

P

無理に伸ばさないように！

### 今月の一言

本間：新年あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくおねがいします。  
お年玉下さい(/ω＼)  
渡邊：新年あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくおねがいします。  
1年間がんばります🔥🔥  
羽田：新年あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくおねがいします。  
愛してます♥