

～自宅でじゆう(GU)体操やってみよう！～

緊急事態宣言も2ヶ月目に突入しましたが、運動は続けていますか？適度な運動は心肺機能や血流を高め、自律神経を整える役割があります。自己免疫力を向上させてウィルスに負けない体作りを目指しましょう！

第4弾

こむらがえりについて

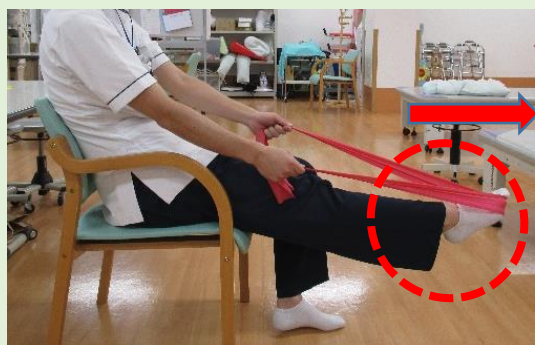
【原因】水不足・カルシウムやカリウムなどの電解質の異常・運動不足・運動過多・体の内外からの冷え・ホルモンバランスの変化・薬の副作用・その他の病気 など

～こむらがえりの対処法～

運動で血液循環を改善しよう！  
ふくらはぎの運動やストレッチが効果的



タオルをかけて足首を起こす



1, 2, 3, 4, 5秒足先を伸ばす



かかとをしっかりと上にあげて  
1, 2, 3, 4, 5秒数える。



つま先をしっかりと上にあげて  
1, 2, 3, 4, 5秒数える。

\*各10回ずつ行いましょう！