

強運を手に入れよう



- ♡ ♪ やってみよう～ ♪ ♡
- ♡ 日常習慣で出来ること ♡
- 1 1日30分、ボーっとしているだけで運が強くなる! 日常の雑音を切ると不思議と直感がさえます!
 - 2 「三日坊主」とにかく何でもやってみる! 自ら重くすることでそれが刺激となり、運を呼ぶことにつながります!
 - 3 ちょっと口角をあげるだけで、不思議に気持ちも明るくなります! 「笑う門には福来たる」です!

転倒予防

寒い時期は、衣類も厚手になったり、くつ下の素材もすべりやすい! 床には、カーペットやコタツなど転倒要素が!! 転倒しない本作りをしましょう~!

◆ 足の筋力アップ ◆

① つま先立ち



かかとを1.2.3でしっかり上げて
1.2.3でゆっくり
おろす(両足同時)

② ひざの伸展



1.2.3でひざを床と平行になるまで伸ばし、
1.2.3でゆっくり
おろす(交互に)

③ 股関節の屈曲



1.2.3でひざを胸に引きつけて
1.2.3でゆっくり
もどす(交互に)

④ 足関節の屈曲



1.2.3でつま先を天井に向け
1.2.3でゆっくり
おろす(両足同時)

編集後記

春の気配を感じる季節になってきましたね。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。上手に運氣を取り込んで元気に楽しく過ごしましょう!



平成29年2月吉日