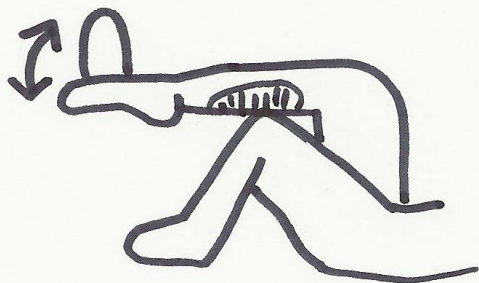
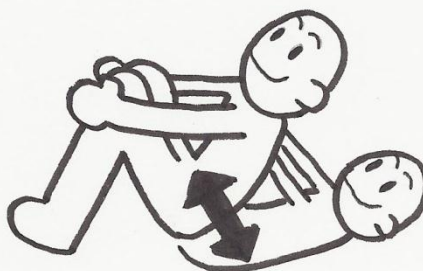


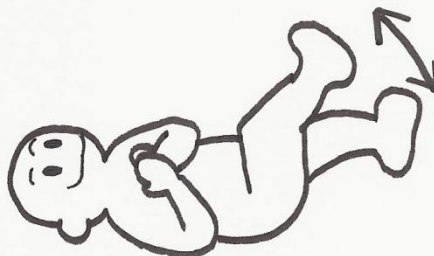
# ごろ寝しながらの血栓予防の体操とストレッチング



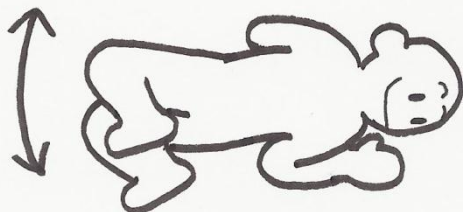
膝の上にふくらはぎを乗せて足首を10回動かします。ふくらはぎの場所を変えて満遍なくおこなひましょう。



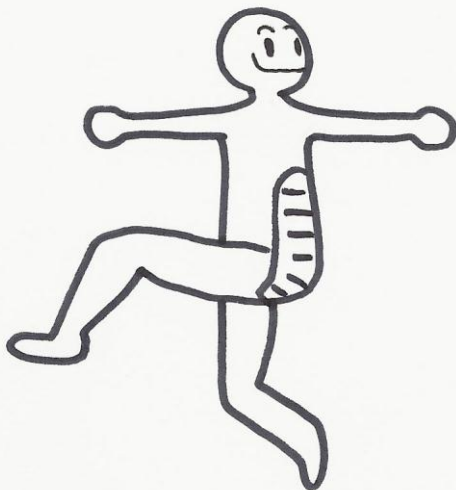
足を抱えてゆりかごのようにごろごろしましょう。10-20回



空中で自転車を漕ぐように交互に動かします。30~50回



腹ばいになって両脚を左右に振りましょう。20-30回



両手を開いて足を交互に左右にツイストさせます。10-20回



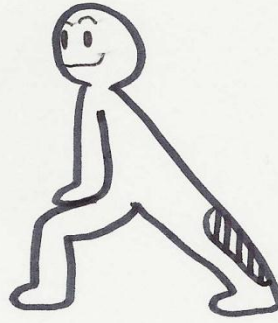
毎日5〜6回、暇を見  
ておこなってください。

被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

※無理をせずゆっくり気持ちいい程度に伸ばしましょう。



腿の前側を伸ばします。  
息をとめずに15秒  
左右3回



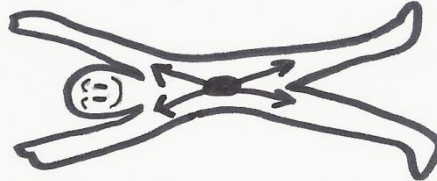
立ったついでにふくらはぎを伸ばします。  
左右15秒ずつ



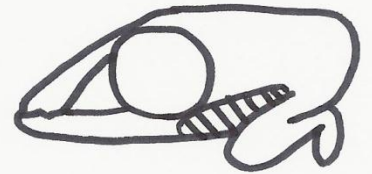
片足の膝は伸ばしたまま、体を前に曲げます。爪先を手前に引き寄せると刺激が強くなります。無理しないで。



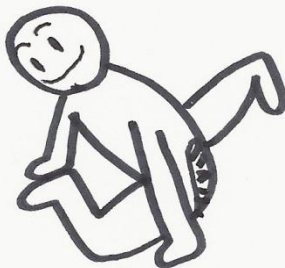
ゆっくりと首をまげます。



お腹の中心から遠くに伸びるように伸びをします。



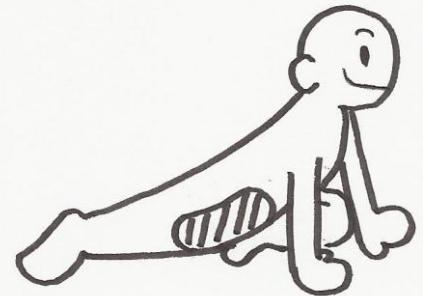
膝をついて前に腕を伸ばしお尻を後に引きます。



片足を前に出し、もう片方は後に伸ばします。体を前に倒しお尻を伸ばします



片膝を抱え、腿にもう一方の足首をかけ、股の間から両手で膝を掴むようにします。



片足を正座するように曲げ、もう一方を後方に伸ばします。オットセイのポーズでお腹の前と腿の前を伸ばします。腰がそりすぎないように注意します。