

寒い冬も体をポカポカに！冬を乗り越える準備をしよう！

ご覧いただきありがとうございます。
訪問看護ステーション ナーシングなごみです(^o^)J

日に日に冬の寒さを感じるようになってきましたね。
皆さま、体調はいかがでしょう？

これから本格的に雪が降り始めると、
自然と外出頻度も少なくなり
運動不足になりがちですよね。

また、寒くなってくると
筋肉が硬くなって、血流も悪くなり
あちこち痛みが出てくる方も多いと思います。

冬の間、そんな状態が続くと
春になって、いざ行動しようと思った時に、
体が重く感じたり、疲れやすくなったりと
体力の衰えを感じるようでは困りますよね。

今回は、春になっても健やかに過ごせるように
冬の間にしておきたい、おすすめの運動を紹介したいと思います♪

ぜひ、1つでもやっていただくと嬉しいです★

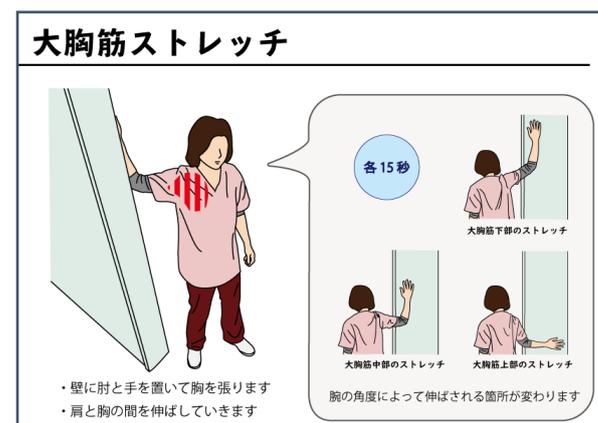
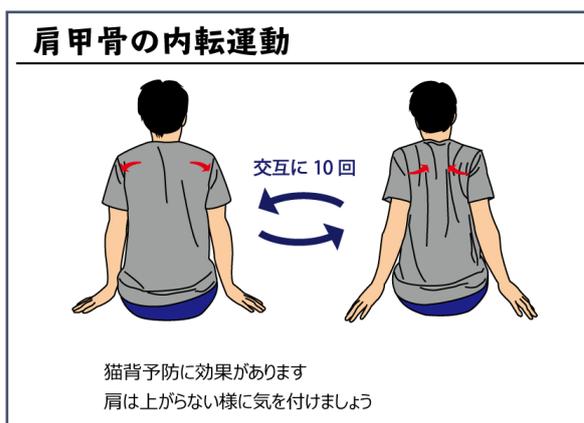
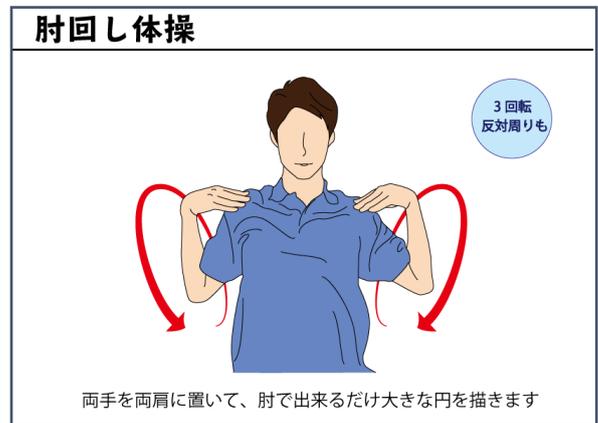
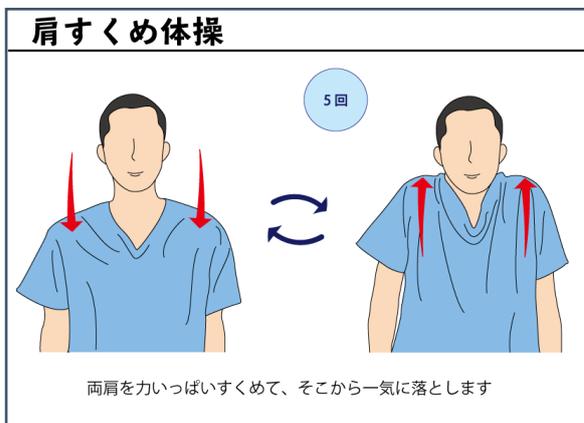


背中や肩回りの硬さを取って、背中からポカポカに！

寒くなると、無意識に体を固めてしまいがち。

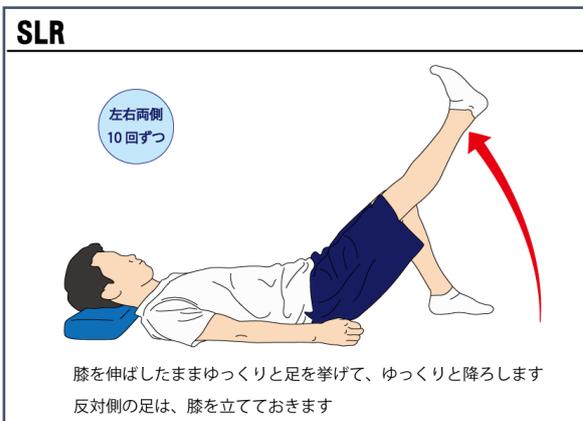
特に背中や肩回りを固めてしまうと、自律神経の働きが鈍くなり
いろいろな体の症状に影響することがあります。

そうならないために、肩甲骨をしっかり動かすことがポイント！
簡単な運動なので、1つでもチャレンジしてみましょ♪



大きな筋肉を動かして、体の中心からポカポカに！

大きな筋肉を動かすことで、太い血管の血流が改善しやすくなります。浮腫みや運動不足の予防にもなりますので、ぜひやってみましょう！



いかがでしたか？
1つでもやれそうな運動があったら
ぜひ試してみてくださいね♪

