

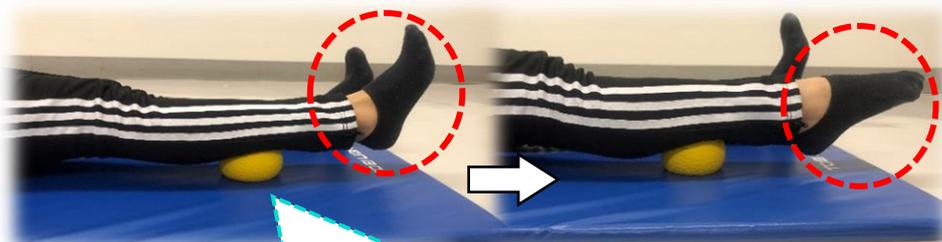
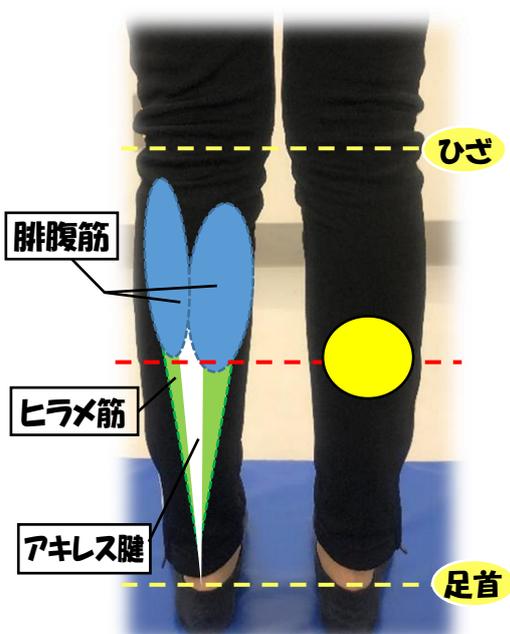
お家で手軽に『筋膜リリース』

ボールを使って肩こり、足のむくみを改善しよう！【むくみ編】

『筋膜リリース』＝筋膜のねじれやよじれを解きほぐす方法のこと！

テニスボールや**軟式野球ボール**
(柔らかすぎず硬すぎないボール)
を1つ用意しよう！

- ①長座になり、つま先を天井に向ける
- ②ボールをふくらはぎの真ん中にセットする
*左図参照:ふくらはぎを触った時に盛り上がる場所(腓腹筋)
とそうでない場所の境目あたりにボールをセットする。
- ③ボールの位置はそのまま、ゆっくりつま先を伸ばしていく
- ④つま先の動きを繰り返します



動かしていくうちに痛みが和らいできます！
痛みが和らいだら反対の脚との違いを感じてみましょう！
『動かしやすい、軽い、柔らかい』などなど

初めはかなり痛い！と感じる方もいらっしゃると思います
力の加減は気持ち良いと感じるところで調節し、慣れるまでは押し当てるだけでもOK！
※ふくらはぎを無理にボールへ押し当てるのではなく、自然にふくらはぎを乗せた状態で行いましょう。

最後の
「都道府県名スリーヒントクイズ」
答え合わせ
〈News Letter vol.7〉

- | | | | |
|------|------|-------|------|
| ①香川県 | ⑤愛知県 | ⑨京都府 | ⑬群馬県 |
| ②宮城県 | ⑥岩手県 | ⑩鹿児島県 | ⑭徳島県 |
| ③兵庫県 | ⑦広島県 | ⑪山梨県 | ⑮福井県 |
| ④埼玉県 | ⑧新潟県 | ⑫鳥取県 | ⑯福岡県 |