

脳トレで!! 頭シャキッ!!

Q! 双子の姉はごはんを5はい食べました。妹は、ごはんを3はい食べました。どちらがタタく食べたでしょう？

Q2. 箱の中にたくさんの中物があります。りんご3個、みかん4個、バナナ2本ふじとう1房、さらにレモンが3個です。箱の中に果物は何個はいっているでしょうか？



朝晩は、少し肌寒くなつてきましたが、日中は、暑い日もありますが、体調は大丈夫ですか？ 秋は、スポーツ。食欲・芸術・紅葉など、色々と楽しみかたり季節ですね。今月も、先月弓に引き続きテーマは腰痛です。

本日は、ご来店頂きました。ありがとうございます。

No.208

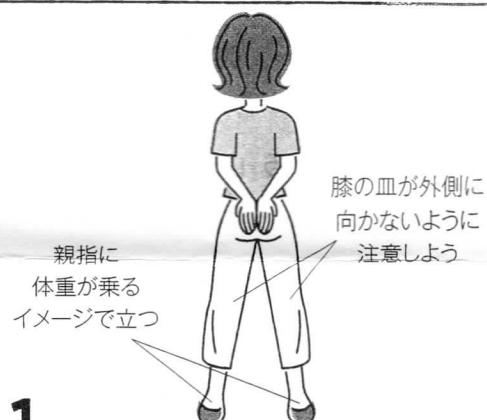
2022.10月



こんな時に！

- ● ● 前屈みの作業を持った座りっぱなしを続いた

腰を反らす体操



1

足を肩幅よりやや広めに開き、膝を伸ばして立ち、両手をお尻に当てる。この時、両手ができるだけ近づけ、手のひらの手首に近い部分で骨盤を押し込んでいく。同時に両肘も内側に寄せていく。

※3秒間キープを1,2回行う



2

息を吐きながら上体をゆっくり反らし、3秒間キープ。ゆっくり1の姿勢に戻る。

腰痛予防のお手軽体操

こんな時に！

- ● ● 長時間立ったり歩いたりしたハイヒールを長時間履いている人
- 外回りの営業をしている人

腰をかがめる体操



1

足を肩幅より広めに開き、椅子に浅く腰かけて膝に手を当て深呼吸する。

※1,2回行う。※毎日、こまめに行う。

(無理をしない程度に行いましょう)

頭を両足の間に
入れるイメージで



2

腕を足元に垂らしてゆっくり息を吐きながら頭ごと背中を丸める。そのまま3秒間キープし、もどに戻る。