

リハだより

2023年9月号
理学療法課

こんにちは！今月も暑いですね🌸しかし🌧️🌧️🌧️それよりも暑い、いや熱い体操を紹介させていただきます🌧️



その名は【腹圧アップでお通じスッキリ🌧️🌧️🌧️シェイプアップ剣道体操🌧️🌧️🌧️

シェイプアップでぽっこりお腹も解消しちゃいましょ**



フルスウィング～～🤩



前後左右に気をつけて、
しっかり距離あけてますよ😊😊



皆さん、剣道されていたのでは無いか🌧️🌧️🌧️というくらい力強いスイング、
お腹に力をしっかり入れるので、腹圧がかかり、お通じにも良い体操なん
ですよ💖💖



😊3分美ボディ豆知識😊

こんにちは！！9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますね🌸🌸

今月はシックスパックを目指して華麗に腹筋を割っちゃいましょ～～♫まずは仰向けに寝転んでください🤩

次に首を起こして、両手をしっかり伸ばして天井に垂直に伸ばしてください👍👍おへその方を見ながらそのま
まの姿勢のまま両足を床スレスレで付かないように思いっきりバタバタさせます🌧️息をしっかり吐きながら

100回数えてみてください☆彡 ファイト～**