

「ずぼら」「ぐうたら」「過労」「ストレス」なんでも大歓迎♪  
「ちょっと体を動かそうかなあぁあ～」とか思った時の

## タオルでコンディショニング体操♪

～膝・股関節痛、足のむくみ解消編～

①絞ったタオルでほぐそう（タオル適度に固めて、大きな面でほぐしましょう）



太ももの側面に挟んで  
むぎゅむぎゅ



足首かスネに挟んで  
むぎゅむぎゅ

②丸めたタオルでほぐそう（テニスボールサイズに丸めて、大きな点でほぐしましょう）

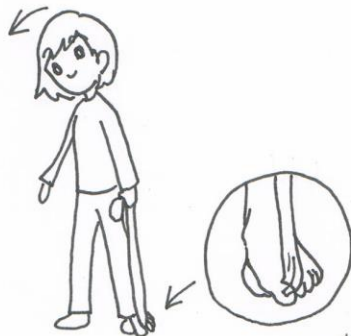


片足ずつ、土踏まず踏んで  
むぎゅむぎゅ



イスともも裏に挟んで  
むぎゅむぎゅ

おまけ バスタオルや長めのタオルで伸ばしほぐそう



丸めたタオルを土踏まずにおき、  
足指の間からタオルを通して  
引っ張ります。  
頭をかしげて、首を伸ばせば  
マッサージとストレッチが  
同時に行え一挙両得。

他の指のすき間も  
通しましょう

～あなたの活動応援しています～