

# レツツ！トライ！スクワット！

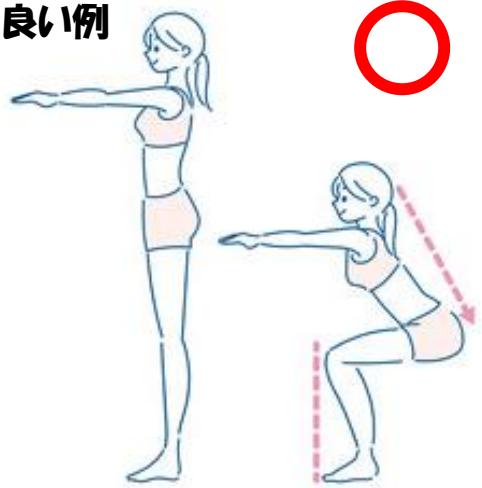
最近寒くなり外に出て運動する気が起きず、家の中でこたつに座っている時間が長くなり、足の筋力が衰えた感じがしたり、年末年始に食べ過ぎて体が重くなっている方はいませんか？

今回は室内で道具も使わずに行えるスクワットについて紹介します。

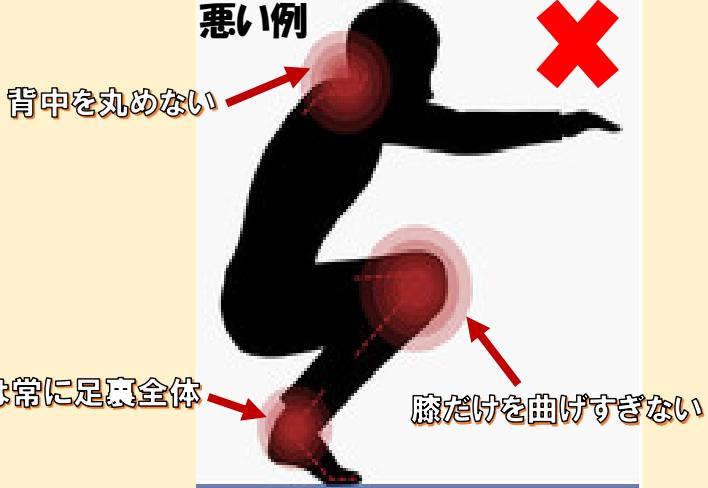
## 正しいフォーム

- 1 足幅：肩幅程度に開き、つま先はやや外向き。しゃがむ時は膝がつま先と同じ方向を向く。
- 2 姿勢：背筋を伸ばして胸を軽く張り、背中が丸まらないようにする。
- 3 動作：椅子に座るようにお尻を後ろに引きながらしゃがむ。
- 4 呼吸：しゃがむ時に息を吸ってお腹に力を入れる。立ち上がる時は息を吐きながら行う。

### 良い例



### 悪い例



## 効果

太ももやお尻の筋力アップ  
体幹・姿勢の改善  
基礎代謝の向上  
血流の改善や浮腫みの予防  
バランス能力の向上

## 注意点

痛みがある場合は無理をせず専門家に相談してください。  
はじめは無理をせず余裕をもった回数で行いましょう。  
足腰に不安のある方は椅子を用意して、椅子にゆっくり腰掛け  
るように行う「椅子スクワット」もおすすめです。

## のかおい整形外科

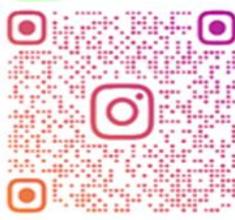


診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝

9:00~12:00	●	●	-	●	●	-
------------	---	---	---	---	---	---

15:00~18:00	●	●	-	●	●	-
-------------	---	---	---	---	---	---

休診日：水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00



NOKAOI\_CLINIC

のかおい整形外科の  
Instagramを開設しました！  
当院の休診日や最新の情  
報をお知らせいたします。  
ホームページもあります！

0296-21-5880