

# マツダ病院 いきいき健康体操

自分でできる筋力低下・血栓症の予防に積極的に取り組みましょう。  
マツダ病院内のテレビ放送チャンネルで放送している運動の一部です。

どのような姿勢でもできます。



膝を曲げたり伸ばしたり。

膝をスーッと立てましょう。



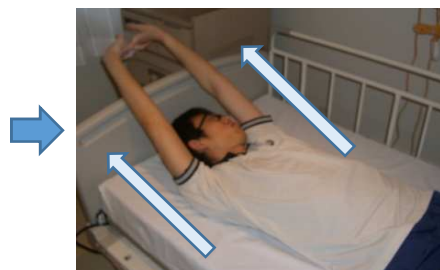
足を上下につま先立ちをしたり、踵を引き上げます。

膝を曲げ、足の裏を平らにつけ、お尻を浮かせましょう。



体が硬くならないよう、腕を上げましょう。

手のグーパーをしましょう。



足の指を曲げたり  
開いたりします。

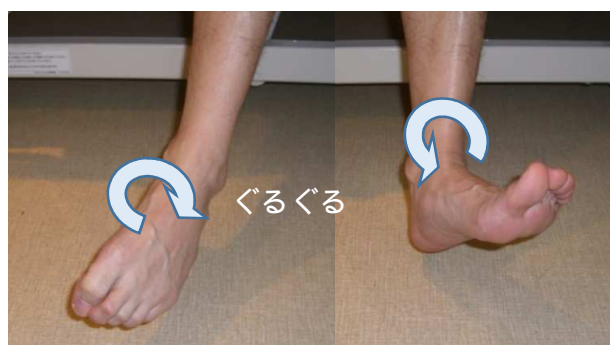


足首を上げたり  
下げたりします。



それぞれ、20～30回くらい繰り返します。

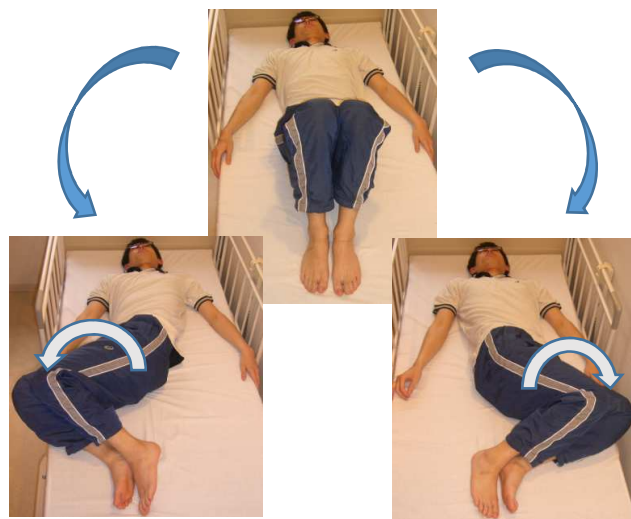
足首をグルグル回します。



ふくらはぎをマッサージしましょう。  
弾性ストッキングを着用して行くと、  
更に血行が良くなり、予防効果が  
高まります。



体を左右に捻じりましょう。



運動は血流を良くするため、定期的に継続して行なうことが大切です。  
(例えば目覚めたとき、毎食後、寝る前など、慣れれば30～60分ごとに、  
軽く疲労感が出る程度行いましょう。)

痛みやしびれの症状があらわれた場合には、無理して運動を続けないで  
ください。症状が続くようであれば、病院スタッフへご相談ください。