アイーフィット淀川

るんるん通信
（身体機能向上・維持計画）

vol.１２５

令和５年１０月 発行

いつもアイフィット淀川を ご利用頂きありがとうございます!!

10月に入り朝晩ぐっと寒くなってきました。
皆さん体調崩されていませんか？
今回は９月の敬老週間の様子をお伝えします。
皆さんの元気の秘訣もお聞きしましたよ～☺

季節の変わり目 坐骨神経痛 対策

朝晩の寒さから筋肉が硬くなったり
季節な変わり目で神経が過敏になると
神経痛が出やすくなります!!
特に【坐骨神経痛】・・・
その改善ストレッチをご紹介します!!

＊片足を反対の膝の上に→
のように組み
身体を前に倒します。
しっかり背筋を伸ばすと効果的!!

股関節や膝に
不安のある方は
お控えください…