

6月

梅雨の不調対策と

夏に向けた 身体づくり



気温や湿度の上昇により、だるさ・むくみ・疲労感を感じやすい時期。
体調管理と運動習慣づくりで、だるさを解消し、
夏に向けて軽やかに動ける体をつくりましょう！

筋トレメニュー

01 スクワット

下半身を引き締めて、代謝アップ！



POINT

- ✓膝が内側に入らないように
- ✓かかと重心で行う
- ✓お尻と太ももを意識！

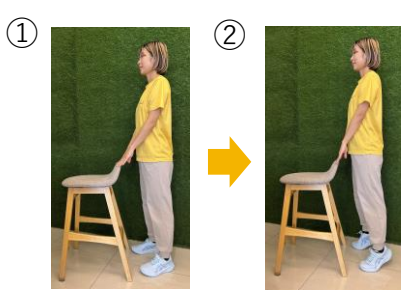
目安

15～20回
×
2～3セット

- ①足を肩幅に開き、つま先はやや外へ
- ②背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろに引くようにしゃがむ
- ③太ももが床と平行になるくらいまで下げてもどる

02 カーフレイズ

むくみ改善&ふくらはぎ引き締め！



POINT

- ✓反動を使わずゆっくり
- ✓ふくらはぎをしっかり意識
- ✓バランスが不安定な人は壁などに手をつけてOK

目安

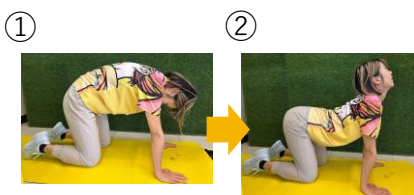
20～30回
×
2～3セット

- ①足を腰幅に開いて立つ
- ②ゆっくりとかかとを持ち上げる
- ③一番上で1秒キープしてゆっくり下ろす

ストレッチメニュー

01 キャット&カウ

背中をやさしくほぐし、姿勢改善にも効果的！



POINT

呼吸に合わせてゆっくり動かすと自律神経が整い、リラックス効果◎

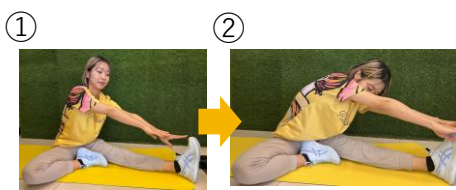
目安

5～8回
ゆっくり
繰り返す

- ①四つ這いになり、息を吐きながら背中をまるめる
- ②息を吸いながら背中を反らせ、顔をやや上に向ける
ゆっくりと呼吸を繰り返す

02 もも裏ストレッチ

足の疲れ・むくみを解消し、柔軟性アップ！



POINT

無理のない範囲で気持ちよく伸ばすことが大切！

目安

20～30秒
×
左右2セット

- ①片脚を伸ばして座り、背筋を伸ばす
- ②息を吐きながら上体を前に倒し、太ももの裏を伸ばす
左右それぞれゆっくり行う

おすすめポイント

- ✓ 雨や気圧の変化で乱れがちな体調を整えます。
- ✓ 運動で血流やリンパの流れを促進！
- ✓ 毎日の積み重ねが、夏にむけた軽やかな体づくりにつながります。



動画もチェック！

エクササイズ動画はこちらから！
確認して一緒にやってみましょう♪



今月も楽しみながら、心と体を整えていきましょう！



長崎市とMEDICAL BODY DESIGN株式会社は連携協定を締結し、市民の皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。

