

寝ゆる黄金の3点セット

効能：腰痛・不眠・疲労の改善、足腰のたるさ・むくみ・冷えの解消、美脚、ダイエット、転倒予防、大腰筋・センターの強化ほか



1 腰モゾ(腰モゾモゾ体操)

あお向けになり、両ひざを立て、両手・両足を軽く開き、力を抜く。その状態で「モゾモゾ」と声に出しながら、腰を床にかかるくすりつけるようにして左右にユツタリと動かし、ときほぐれるようにゆるめる。

2 膝コゾ(ふくらはぎ膝コゾコゾ体操)

あお向けになり、両ひざを立てる。左ひざに右脚のふくらはぎをのせ、力を抜く。ふくらはぎの痛み持ちいい場所をさがしながら、「コゾコゾ」と声に出しながら、ふくらはぎがときほぐれるように前後にユツタリと動かす。左右の足を入れ替えて同様に行う。



3 すねブラ(すねブラブラ体操)

あお向けになり、両ひざを立て、力を抜く。左脚のひざよりやや太もも寄りに右脚をかける。「ブラブラ」と声に出しながら、右脚のひざから下を上下にユツタリとゆらす。左右の足を入れ替えて同様に行う。

