

健康ワンポイント



長時間、座りっぱなしになっていませんか

あちこちが痛くなる他、
血流が悪くなったり、
だるくなったり…



30分に1度は立って動きましょう

背伸びをする

首をまわす

ゆっくりと かかとを「上げる・下ろす」を繰り返す

足踏みをする

骨盤を立てる



足裏を床につける

座るときは、正しい姿勢を
心がけると、
体調もよくなるかも♪

鎌倉市役所市民健康課

