

# つつぶせでバタ足

年齢とともに下がってくるお尻。簡単な運動でヒップアップしましょう。太ももの引き締めにも効果的な運動です。

また、足を上げるのに大切な大腰筋が鍛えられるので、転びやすくなった高齢者の方にもオススメです。

① つつぶせになり、足を伸ばす。手は軽く重ねておでこの下におく。

② バタ足をする。

膝は曲げないで、ももから上げる。

あまり大きく上げて骨盤を

ひわってしまふと効果がないので

動きは小さくてもいい

から、足の付け根から

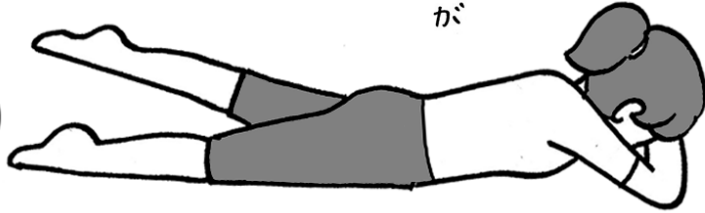
動かし。

できる人は、膝を床につけないように

続けてみましょう。

毎日、一分間

続けましょう。



タイ式ヨガ

ルーシーダットンとは、直訳すると「仙人体操」

ルーシーとは仙人

(修行者)のことで、

仙人が激しい修行(ヨガ)

で疲れた体を休める

ために考えられた

体操なので、

疲れた体を

リラクゼーションさせる

効果大。

ヨガはちょっと

ハードルが高い…

という方には

オススメの

健康法です。

## リラクゼーションタイム

### ■自己開示で交流を深める

他人に対して自己開示を行うと、交流が深まる可能性が高くなります。

自分自身のことをオープンにすることで、相手はあなたのことを知ることができ、警戒心がなくなり安心感を持ってもらうことができます。

ですが自分のことを相手に開示するのは多くの場合は苦手なものです。また、相手に良い印象をもってもらいたいという意識がちうついたり、そのような行動をとってしまったりすることもあると思います。

しかし、仲良くなったたり、距離を縮めたい相手がいる場合は、自慢話よりも例え

ば自分の失敗談を笑いながら話す方が何十倍も効果があります。

失敗談というネタリットを話すことで、安心感を与えるだけでなく、話す内容自体もすべて真実として捉えてもらうのです。

やはり、自己開示なくして相手と仲良くはなれませぬ。

自己開示…できない…苦手…そのような場合は

「自己肯定感が低いことが考えられ、恥ずかしがり屋、自分と周りを比較してしま

う、人見知り、警戒心が強い」という性格で自分を守

り、あけておくことも多く、それは決して悪いことではない

のですが、人との関係でうまくいきにくいな、と思

われることが多い場合は、ご相談ください。

### お知らせ / キャンペーン情報

<オンライン整体(カウンセリングとセルフケア)>の準備を整えていっております。おうちにいながらオンラインで繋がり、その日の体の調子、心の状態でお困りのことがありましたら、LINEやzoomなどをつないで心のワークであったりトレーニング、ストレッチ、運動方法などをお伝えできたらと思っております。いかんせん…パソコンにそれほど詳しいわけでもなく…ただいま必死で準備をしております。なんらかの理由で来院できない状況のお客様の”しんどい”と思われることをひとつでも減らすことができなりたいと思っておりますので、一所懸命頭から湯気を出しながら準備しますね! つないでいただける状況が整いましたら何らかの方法で告知していきますので、今しばらくお待ちくださいませ。

●発行: ビッグハートママ整体院  
●責任者: 山本しのぶ  
●住所: 〒550-0002 大阪市西区江戸堀 1-20-11-206  
●TEL: 050-1487-7123  
●HP: www.b-mom.biz (ビッグハートママで検索)  
●e-mail: mom.shinobu@b-mom.biz  
●営業時間: 月~金 11時~21時 土 11時~18時  
日/祝(予約のみ)18時まで (不定休)  
LINEでのご予約も可能です。

ビッグハートママ整体院の理念  
●私たちは、お悩みの症状だけではなく、予防までとことん向き合います。  
●私たちは、ずっと安心・安全に通っていただけるように、施術と知識の向上に努めます。  
●私たちは、お話をしっかりと聞き、心にも耳を傾け、安心して施術に専念していただけることに努めます