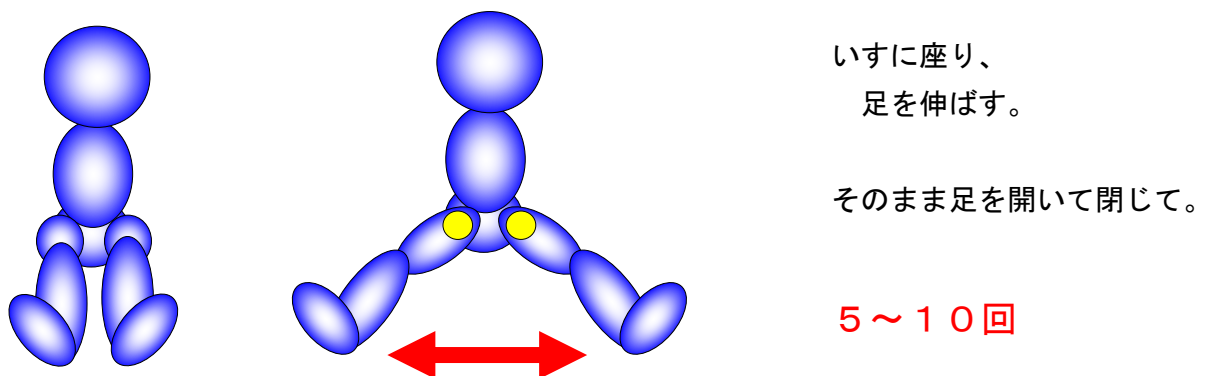
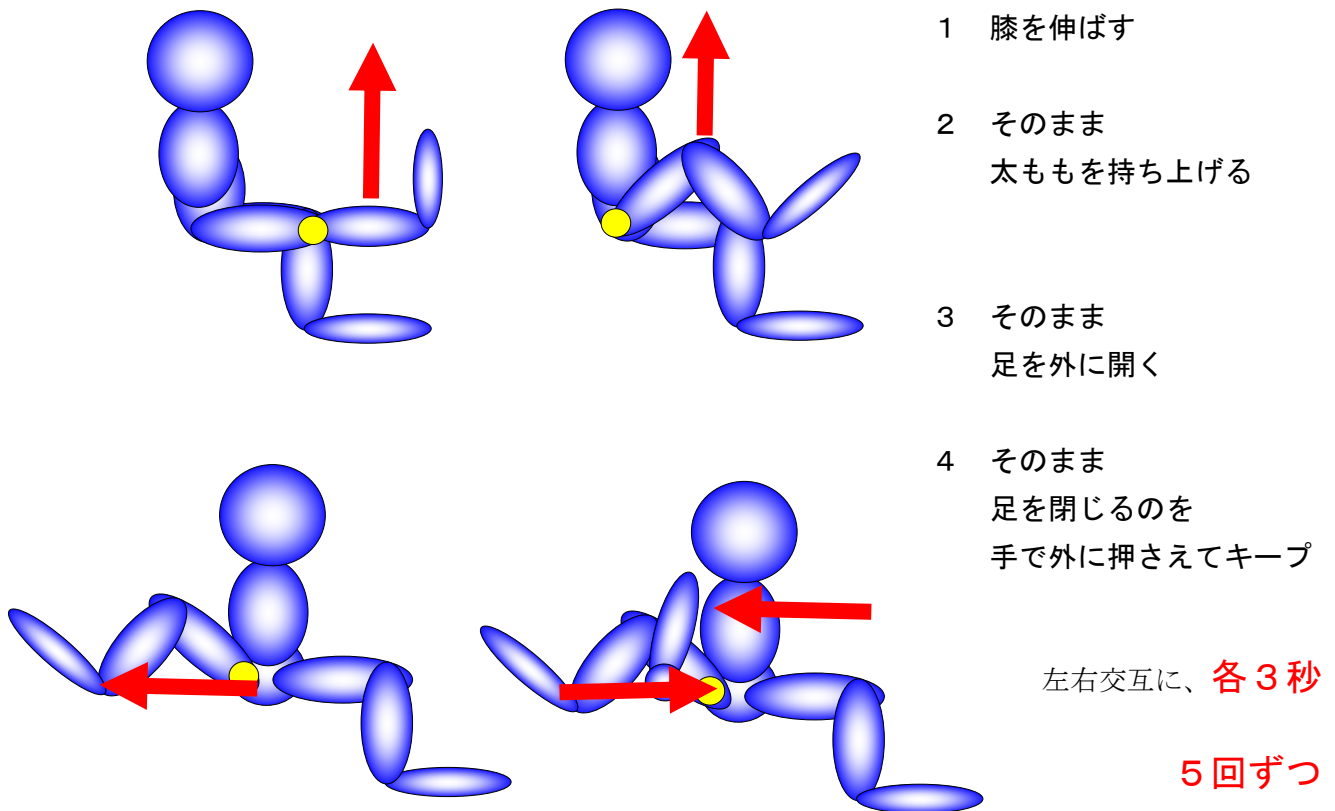


先月は強烈な寒さで、光熱費すごくなかったですか？我が家はびっくり仰天でした！ようやく少しずつ、日差しや朝夕の時間が長くなり、春の足音を感じています。

寒すぎて控えていた朝夕の散歩を再開したり、7時前にゴミ出しに行けるようになったなどの声を聞くと嬉しく思います。

そこで、冬の間休んでいた体に軽めの準備体操としてお勧めしたいのが、

「股関節の体操」



股関節の柔軟性と働きを高めることで、転倒予防や腰痛予防効果があるそうです。