

# ドロイン(お腹運動) お腹の筋肉を鍛えてお腹が出るのを抑える運動です！



- ①背筋を伸ばし、胸を膨らますように息を吸いながら、ウエストがきついズボンをはくイメージでお腹をへこませます。
- ②お腹をへこませた状態を30秒キープします。  
鼻から吸って口から吐き出す呼吸を続けながら状態（お腹をへこませた状態）をキープします。

慣れてきたら、仕事中や家事中・移動中にもドロインを行なってみましょう。ドロインしながら活動する事で消費カロリーが4割程度上がると言われています！まとまった運動が取れなくても、日々の生活の中で掃除や庭の手入れをする・移動は階段を使うなど、今より10分多く体を動かして活動量を増やす事でもメタボ予防に繋がります。

※息は止めずに運動を行ないましょう！

**運動の目安**  
・30秒キープ、3セット

※決してムリはしないで下さい。

※痛みがこないように運動して下さい。

※関節が動く範囲で運動して下さい。

※自分のペースで楽しんで運動をおこなって下さい。

当リハビリ室をご利用の際は、当院の受診をお願い致します。

新里クリニック浦上 リハビリ室