

# 緊急事態宣言解除後に運動を再開される皆様へ

- \* 運動前にストレッチ（準備体操）はできていますか？
- \* 現在、**運動不足解消のため急激に運動を始め**コロナ健康被害に合われた方が多く来院されております。
- \* 症状として「歩き始めに膝が痛い」「急に動き出したからか腰が痛い」などが聞かれます。原因として**準備運動不足**が考えられます。
- \* 当院が**オススメする準備運動**を下記のサイト（当院専用のYou tube）から動画で確認できますので、是非活用してください！
- \* コロナ健康被害に負けず、**安全に運動の再開ができること**を少しでもお手伝いできれば幸いです。
- \* 万が一、お身体の不調がある場合は、クリニックへご相談ください。

