

いつもナチュラルッチをご愛飲頂き、ありがとうございます。



まだまだ世間では感染症の話題が続いておりますね。

いち早く終息し、日常の生活に戻りますことを、弊社一同願っております。

本日は少しでも気分転換できるよう、**家の中でも手軽にできるリフレッシュ方法**についてお話いたします。

### いつもの動作に+αの負荷を与える

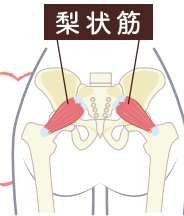
例えば料理を作る際にかかとを上げながら立つ、洗濯物を干すときにしゃがんでスクワットをするなど、いつもの動作に+αして筋トレしてみましょう。



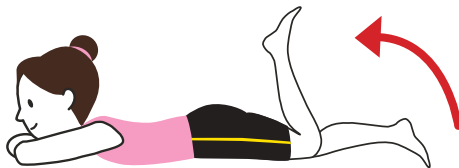
### ストレッチをする

自宅にずっといることで腰痛気味になった方もいると思います。そうした方は**お尻の筋肉がカチカチ**になっていることも。

りじょうきん  
お尻の梨状筋をほぐして腰痛対策に!



1



うつ伏せになって片足を90度曲げます

2



太ももを外側に捻り、脚を外側に向かって倒していきます。お尻の奥の方が伸ばされて痛気持ちいと感じるところで止めます。

1 → 2 の順で左右5回ずつ行います。

### お花を飾る

自宅時間を明るく心豊かに過ごせるように、今**お花やグリーンを生活に取り入れている方が増えている**そうです。定期便サービスなど、宅配で届けてくれるものもありますので、気軽に始めやすいですね。



いかがでしたでしょうか。少しでも気分転換の助けになれば幸いです。何かございましたら、お気軽にご連絡頂ければと思います。

ナチュラルッチ  
お客様センター

☎ 0120-790-939  
受付時間 全日9時~18時(土・日・祝も受付)

✉ nr@naturich.net  
受付時間 24時間