

快眠ストレッチ

※体の調子に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

寝る前のストレッチは、リラックスを促す副交感神経を優位にし、より良い眠り・疲労回復へ繋がります。頑張るようなストレッチは逆効果になってしまうので、ゆっくりと気持ちの良い範囲内で行っていきましょう！

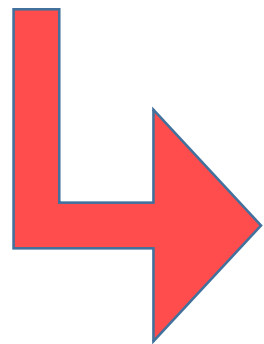
1 伸びのポーズ（チャイルドポーズ）



効果

上半身のリラックス・気持ちの緊張を解く

- ①正座をし、体の前に手をつく。
(おしりの下にクッションを挟んでもOK!)
- ②息を吸って吐きながら手を前にすべらせるように上半身を前に倒し、おでこを床につける。
- ③首や肩の力は抜き、背中や腰は丸くなった状態を保つ。

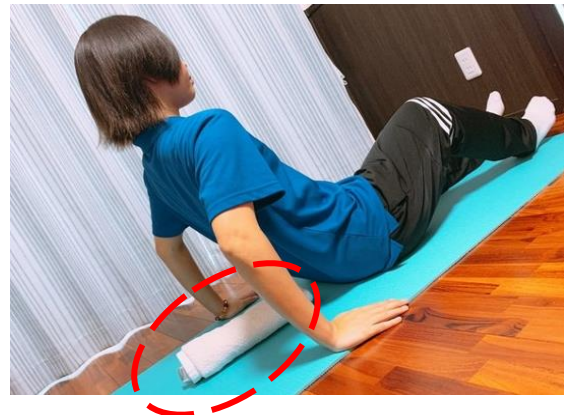


体の重さに身を任せるイメージです。
正座がきつい場合はおしりの下にクッション等をはさんだりして、無理のない範囲で行いましょう！

裏面へ続く → → →

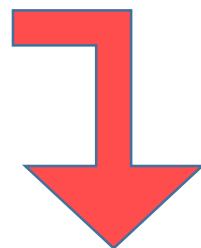


2 背中ほぐし



効果 肩・背中周りの筋肉を緩める

- ①バスタオルを筒状に丸め、背骨に沿うようにバスタオルを当てて仰向けになる。
- ②両ひじを曲げて、床に円を描くように腕を動かす。逆回しも行う。



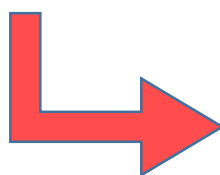
頑張らずにゆっくりと、
リラックスしながら行いましょう！

3 深呼吸

効果 全身の緊張を解く



- ①バスタオルを背中に当てたまま、深呼吸をする。
- ②何回か深呼吸を行ったあと、バスタオルを背中からはずし、そのまま深呼吸を繰り返す。



②で背中からはずす

背中や腰が辛い方は、
ひざを立てると少し楽になりますよ♪



分かりにくい点や、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

可能な範囲で、お電話にてレクチャーをさせていただきます。

西原町いいあんべー家

☎098-946-1734 (担当：タカラ)

