

質の良い睡眠を得るために

快眠ストレッチ



✓ 疲れているときこそ体を動かそう！アクティブレストのすすめ

しっかり睡眠をとっているのになんだか身体が重い、疲れが取れない時はありませんか？

PC作業や座りっぱなしのような静的作業を毎日長時間行っている場合、姿勢をキープするため、筋肉は同じ部分だけが継続的に使われています。その結果、一部の筋肉に慢性的な疲労が溜まり、だるさや肩こり腰痛など、さまざまな不調が現れます。

そのような状態の中、まったく体を動かさずに睡眠をとるだけでは、身体の疲れは取れず、血液の循環も良くなりません。

就寝前に少し体を動かして筋肉をほぐし、全身の血の巡りを良くして、酸素や栄養が体全体に行き届くようにすることで質の良い快眠につながります。

(アクティブレストとは、疲労時にあえて軽く体を動かすことで血流を改善させ、疲労物質を効率的に排出させる休養方法です。)



質の良い睡眠を得るために

快眠ストレッチ

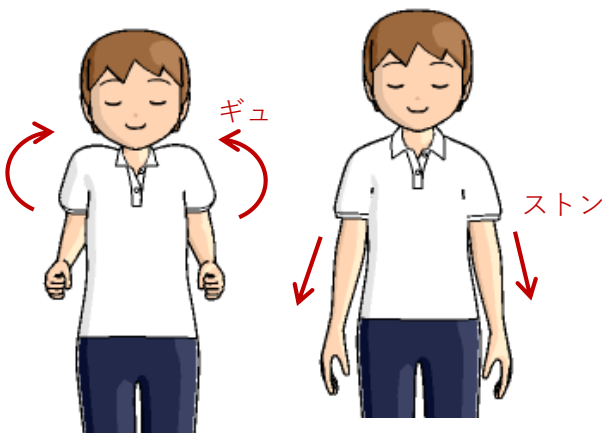


快眠を誘う寝る前エクササイズ

エクササイズのPOINT

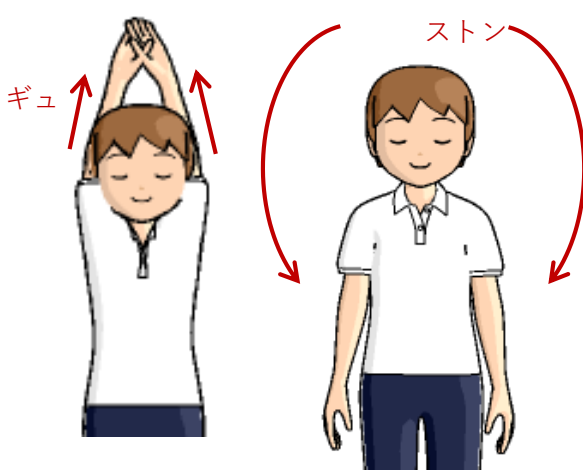
- ① 体にギュッと力を入れて10秒間キープ ② その後ストンと力を抜いて20秒間弛緩

背中筋弛緩法



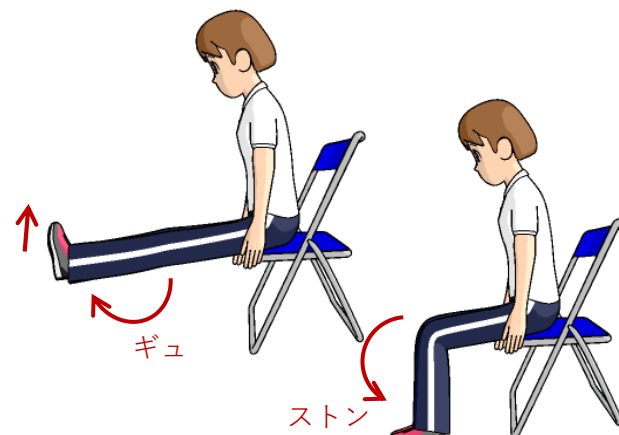
肩甲骨を寄せるように背中に6～7割の力を入れて10秒キープ。
その後一気に体の力を抜いてリラックスしましょう。

上半身全体の筋弛緩法



頭上に腕を伸ばし、全身に6～7割の力を入れて10秒キープ。
その後一気に体の力を抜いてリラックスしましょう。

下半身の筋弛緩法



イスに深く腰かけます。膝をくっつけた状態で両足を持ち上げ、脚を真っすぐ伸ばします。足首を曲げて、ふくらはぎを伸ばした状態で10秒キープ。
ストンと力を抜き、体の力を抜いてリラックスしましょう。

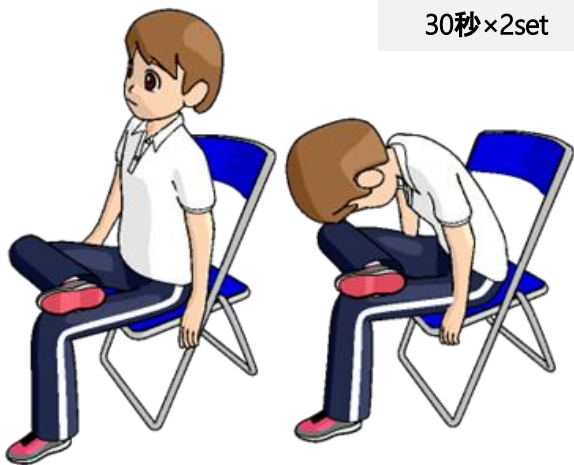
寝る前に行いたい快眠ストレッチ

ストレッチのPOINT

- ① 負担のかかりやすい脚や腰をしっかり伸ばす ② 呼吸を自然に繰り返す ③ 伸ばしている部位を意識

お尻のストレッチ

30秒×2set



片足を反対の膝にのせ4の字を作るようにします。
息を吐きながら胸を足に近づけるように上半身を倒しましょう。

もも裏のストレッチ

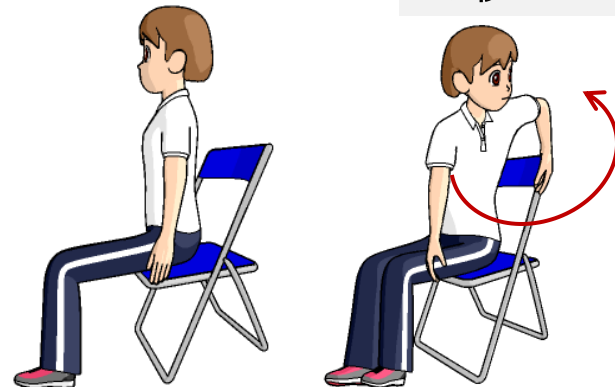
30秒×2set



片足を伸ばし、息を吐きながらゆっくりと上体を前へ倒します。
余裕があれば、伸ばした足のつま先を上へ向けてみましょう。

腰回りのストレッチ

30秒×2set



イスに座り息を吐きながら上半身をひねり、背もたれをつかみます。
お尻が座面から離れないように注意しましょう。

+α
寝起きにおすすめ！
スイッチONストレッチ

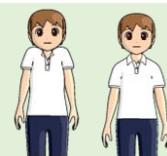
①手の平グーパー

手を開いて閉じて
数回繰り返します



②肩の上げ下げ

肩の上げ下げを
繰り返します



③大きく深呼吸

深呼吸をして
肺に酸素を取り入れます