

無理なく誰でもできる!

# 日常ながら運動



# 寝る前に心身をリラックス

寝る前には心身をリラックス。1日を通して頑張った心身を癒すことで、気持ちよく入眠できます。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう!

監修：長野 茂 (フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表)

## あぐらストレッチ

一度に行う目安 60秒×3セット

- 1 床に座り左右の足裏を合わせ、背筋はできるだけ真っ直ぐ伸ばして両手で足をつまみ込む。
- 2 背筋は伸ばしたまま目を閉じ、息を吐きながら、かかとを徐々に手前に引き寄せる。さらに上体を前にゆっくり倒して静止する。ひじで太ももの内側を軽く押し、股関節の周辺を伸ばす。



**ココに効く!** 股関節、ストレス解消

**ココがPoint** 背筋を伸ばしたまま前に倒す。

## 寝ながらひざ倒し腰ねじり

一度に行う目安 左右各30秒×2セット

**ココに効く!** わき腹、腰痛・便秘予防、ストレス解消

**ココがPoint** 両肩を浮かせない。



- 1 仰向けに寝て、両ひざを立て、お腹をへこませ、両手を横に伸ばす。
- 2 立てたひざをそろえたまま、足を横に倒し、顔は足と逆向きにねじる。ゆっくり呼吸しながら30秒キープする。反対側も同様に。

## 布団で手足ブラブラ

一度に行う目安 30秒×2セット

- 1 仰向けになり、両手両足を上げる。
- 2 力を抜いて、両手両足をブラブラと小刻みに揺らす。



**ココに効く!** 全身、冷え・むくみ予防、ストレス解消

**ココがPoint** ゆったりした気持ちで行うと、すっきり入眠できる。

Nagara Column

### 疲れたら動こう

疲労を感じると、すぐに横になって体を休ませようとしていませんか? しかし現代の仕事は、肉体疲労よりも手先の部分疲労や眼精疲労、肩・腰の緊張疲労、精神疲労が多くなってきています。そんな疲労を解消するには適度に体を動かすことが効果的で、それ自体が気分転換にもなります。