

# ☀ 朝のゆるストレッチ ☀

朝のストレッチは、自律神経のバランスを整えるのに効果的だと考えられています。さらに深い呼吸を取り入れることで、肺や脳へも酸素がたっぷり取り込まれるので、身体も心もスッキリ目覚めるさせる効果が期待できます。

朝ストレッチを行う際、よくないのは **“無理をすること”**。

起床直後は筋肉がこわばっており体も温まっていない状態なので、

**“深い呼吸をしながら無理のないゆるストレッチ”** がポイントです。

## 手足ゆらゆら&グーパー



- ①手首・足首をゆらゆら動かす
- ②手首・足首グーパー運動をゆっくりおこなう

## 背伸び



- ①両腕を頭の上に伸ばし、肩・脇腹・腕を伸ばす
- ②足も遠くに伸ばし腰・背中も伸びていることを意識する  
※足がつりやすい人は、踵を押し出すように伸びる

## 膝倒しツイストストレッチ

腰痛対策にも！



- ①両膝を立て膝を90度に曲げる。両腕は軽く広げる
- ②息を吐きながら両膝をゆっくり片側へ倒す
- ③息を吸いながら真ん中へ戻し、吐きながら反対へ倒す  
※倒した時、両肩が浮かないようにする

### ※注意点

- ・呼吸を止めない
- ・痛みのない範囲でゆっくりおこなう