

大切な家族の元氣をつくろう!

心と体がやすらぐ眠りへ…

おやすみ前の簡単ストレッチ

1日の約3分の1の時間を占める睡眠は、心と体の疲労を回復するために大切な時間。
眠る前の簡単なストレッチで、仕事や家事で緊張状態になった心身を解きほぐし、
毎日の睡眠をより心地よい時間にしましょう。

熟睡できない原因は?

「睡眠はとっているのに、朝起きると体がだるい」「眠った気がしない」などの、眠りに関する悩みには、眠るときの環境や眠る前の習慣が影響していることがあります。

- ① 睡眠環境(気温、室温、照明、騒音など)
- ② 就寝前のカフェイン摂取
- ③ 眠る直前の食事
- ④ 睡眠時間が不規則
- ⑤ ストレスが発散できない

睡眠不足はこんな症状の原因に…

- 集中力の低下
- 意欲低下
- 食欲不振
- めまい

など



心と体を解きほぐす おすすめストレッチ

無理なく取り入れられる動きから始めてみましょう。

1 肩のストレッチ

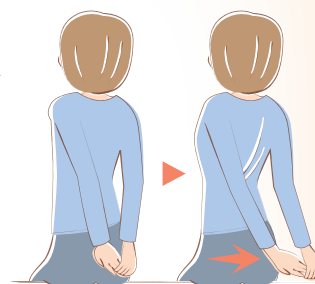
布団の上に座って、両手の指先を肩につけて、クロールで泳ぐように腕をぐるぐると回しましょう。

力を入れずに!

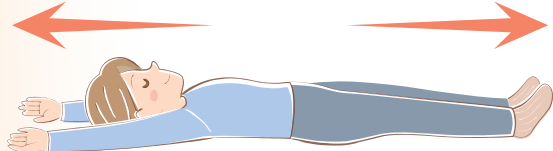


2 肩甲骨のストレッチ

布団の上に座って、背中側で両手を組み、胸を開きながら深呼吸吸いましょう。左右の肩甲骨を動かすことで、肩こりの緩和にもつながります。



3 全身のストレッチ



仰向けに寝た状態で、息を止めずゆっくりと深呼吸をしながら伸びをしましょう。

4 腰とお尻のストレッチ



仰向けに寝た状態で、両手を広げて手のひらを床につけます。右足のひざを曲げ、腰をひねるようにしながら左へと倒し、ゆっくりと10数えましょう。反対側も同様に行います。

ぐっすり眠るための Plus+One 眠る前はあたたかい飲み物を

人は体温が穏やかに下がる時に、眠気を感じると言われています。ストレッチ前後にあたたかい飲み物を飲んで体を温めることで、布団に入ってから緩やかに体温が下がり、眠りにつきやすくなります。

ノンカフェインの飲み物を!

