

百人委員会 健康部会
からのお知らせ

こんにちは。百人委員会健康部会 会長の小池陽子です。今回は前回に引き続き**自律神経を整える方法**についてお話しします。

日常生活で手軽にできるストレッチ

自律神経と深く連動しているのは**姿勢**!!そのため、姿勢を正すと自律神経の働きを整えることにつながります。今回は、日常生活で気軽にできるストレッチを紹介します。



ストレッチをする時の注意点
1 強い痛みを伴わないように痛みを伴うと交感神経が高まってしまつので、「気持ち良い」と感じる程度で伸ばしましょう。
2 呼吸を止めないように吸う息と吐く息の割合を1

対2にするとより良いでしょう。3秒で吸ったら6秒で吐ききるイメージです。

肩甲骨のストレッチ

1 両手を肩に置き、肘をなるべく顔の前で合わせるように真上にあげる。
2 肘が耳の横を通るようにしながら、肩を回す。
※前と後ろ回しを10回ずつおこなう。

ポイント 肩甲骨を大きく動かすイメージで回す。



背骨の柔軟ストレッチ

1 四つん這いになり、背骨を反らす。



2 おでこをお尻にくっつけるように背骨を丸める。

※各10秒ほど行う。

ポイント 背骨を反らす際は、首の後ろを折らないように意識する。呼吸は反る時に吸って、丸める時に吐く。

お尻のストレッチ

1 椅子に浅く腰をかけ、右足の外くるぶしを左足の太ももに乗せて膝を開く。
2 背骨を伸ばしたまま、前に身体を倒す。



ポイント 呼吸を止めず、肩に力が入らないように、おへそを前に出すようにお辞儀する。

胸椎ひねりストレッチ

1 椅子に浅く腰をかけ、足を拳ひとつ分開く。右手を左膝へ。左手を体の真後ろへ置く。
2 左の肩に顎を置くようにゆっくり左側にねじる。



ポイント 肋骨に呼吸を入れるように意識する。背骨が丸まらないように気をつける。

各回数は、特に指定しませんが目安としては、1時間に1セットほどをおすすめします!!是非試してみてください。

