

4. おやすみストレッチ

リラクゼーション効果があり、1日の快適な眠りを促す運動です。

1

〔太ももの前を伸ばします〕



① 座位姿勢になり片手で足を後ろからつかみ、太ももの前を伸ばします。

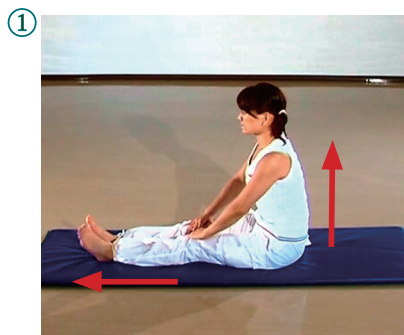
*ゆっくりと伸ばしてみましょう。



② 反対側も同じように行います。

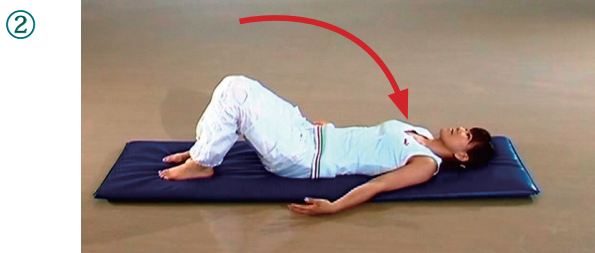
2

〔下半身をリラックスさせます〕



① 膝を伸ばして座り、体を上に伸ばします。

② 背中を丸めず、できるだけ、胸を張るようにして、仰向けに寝て、膝を曲げます。



③ 両足を持ち上げます。

*ブラブラと気持ち良く足を振ってみましょう。
*末端に流れている血液を、心臓の方に戻すつもりで振ります。

3

〔腕、肩の筋肉をほぐします〕

- ① 両手を上げ、ブラブラと手を振ります。
- ② 動きを止め腕全体を天井の方に持ち上げます。
- ③ ストンと力を抜き、肩をリラックスさせます。



4

〔腰周辺、ももの内側、股関節周辺をリラックスします〕

- ① 両膝を立てて、リラックスします。

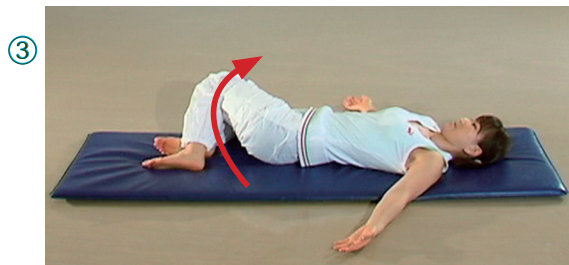


- ② 上体はそのままゆっくりと両膝を外側に倒していきます。

*息を吐くときに、一日の疲れを全部吐き出すような気持ちで、ゆったりと行います。



- ③ 反対側も同じように行います。



- ④ 足の裏を付けるようにして、両膝を外に倒し、力を抜きます。

