

～今日の健康情報～ 寝る前にストレッチ

布団に入ってもなかなか寝付けないことはありませんか？日中の疲労がたまって、全身の血行が悪くなっている可能性があります。寝る前ストレッチは心身ともにリラックスさせ、血行をよくすることで眠りやすいからだとなり、質の良い睡眠を促します。今日からやってみましょう。

寝る前にストレッチをすると？

心身ともにリラックス

1日活動して疲れたからだをほぐすことで、心身ともにリラックスができます。からだの余計な力が抜けて、寝つきがよくなります。

眠りやすいからだに

血行が悪くなると手足からの熱放出がうまくできず、深部体温を下げるできません。血行をよくすることで深部体温が下がり、眠りやすくなります。

質の良い睡眠

前日の疲れをリセットし、朝にすっきり目覚めることができます。



布団の上でできるストレッチ

ストレッチのポイント

- ・気持ちよく感じる程度に
- ・息をゆっくり吐きながら伸ばす
- ・20～30秒ほどゆっくり伸ばす
- ・伸ばしている筋肉を意識する

◆腰・太ももを伸ばす



①両手で左膝を持ち、抱えこむように胸に近づけます。



②右手を添えながら、左膝を右側へ倒します。顔は膝と反対側を向きましょう。反対の足も行いましょう。

◆背中を伸ばす



①四つ這いになります。



②両腕を伸ばしながらお尻を後方へゆっくりと倒していきます。

◆手足ブラブラ



①仰向けに寝たまま、腕と足を上げます。



②腕と足をブラブラと細かく動かします。

自分の体力・体調にあわせて無理のないように、治療中の方は主治医に相談してください。