

就寝前の 安眠ストレッチ

からだ
コンディショニング

●監修 フリーインストラクター 今井真紀

ポイント

- ゆったりとした気持ちで行う。
- ストレッチのあと脱力するとリラックス効果が高まる。そのまま寝てしまってもOK。

質のよい睡眠は心身の疲れをとり、体調を整えるのに効果的。しかし、首や肩、腰がこっていたり、心配ごとが頭の中にあると、睡眠の質が低下します。寝る前にふとんのうえでストレッチを行い、心身の緊張をほぐして安眠を手に入れましょう。

1 首のこりをとって 精神的な疲労をやわらげる

ふとんのうえにあぐらをかいて座り、息を吐きながらゆっくりと首を前に倒す。息を吸いながらゆっくりと首を後ろへ半周させ、残りの半周は息を吐きながらまわす。反対側も同様に。

首の力を
抜いてゆっくり
まわす

左右交互に
4~10回



2 体の緊張をゆるめて 心身をリラックスさせる

うつぶせに寝て足を肩幅に開き、あごをふとんにつける。両手を背中で組み、息を吸いながら両手を足のほうへ引いて上体を起こし、あごを突き出す。その状態で5回深呼吸し、息を吐きながら元に戻し、脱力する。

ひじを伸ばして
肩甲骨を
寄せるように
する

5回深呼吸
×
1~2回



3 腰まわりの血行をよくし、 内臓の働きを高めて 疲労を回復させる

あおむけに寝てひざを立て、両手を頭の下で組む。顔は天井に向けたまま、息を吐きながら両ひざの力を抜いて横に倒す。息を吸いながら足を元に戻し、反対側にも同様に倒す。最後に脱力する。

両肩はできるだけ
ふとんから
離さない

左右交互に
4~10回



4 手と足の疲れをほぐし、 血行をよくする

あおむけに寝て、両手と両足を上げる。ゆっくりと呼吸をしながら、手首と足首の力を抜いて手足をぶらぶらと小刻みに揺らす。30秒つづけたら手足を下ろし、脱力する。

ゆっくりとした
呼吸で行うと、
入眠しやすい

30秒×1回

