

2024年11月こころの健康と睡眠情報⑤おやすみストレッチ★

1日の疲れを癒して質の良い睡眠に誘うストレッチを紹介します

ストレッチには、疲れた筋肉や関節をほぐし、血圧や心拍数を落ち着かせ、心と体をリラックスさせる作用があります



●おやすみストレッチ(4分)👍

<https://youtu.be/rhR8wIbtGac?si=6R25pFhIQm95sVkk>



<エクササイズのポイント>

- 息を吐きながら伸ばしている箇所を意識して、ゆっくりと行う。
- “イタ気持ちいい”感覚をキープ。無理をしないこと。

参考資料：[おやすみストレッチで、ぐっすり快眠 | 大正健康ナビ | 大正製薬 \(taisho-kenko.com\)](#)

2024年11月こころの健康と睡眠情報⑤おやすみストレッチ★

1日の緊張をほぐす腹式呼吸と下半身のストレッチ

お尻太もも伸ばし 左右各30秒

- ①上を向いてねて、右脚だけあぐらをかくようにして
右足首を左の太ももにのせる



- ②両手で左ひざの裏側にそえる
足を胸の近くに引き寄せる
反対側も同様に行う



太もも前伸ばし 左右各30秒

- 横向きに寝て右ひざを曲げ、右足の甲を持つ
息を吐きながら脚のつけ根を伸ばすように
ゆっくりと後ろにそらせる
左足も同様に行う



ひざを曲げると痛みがある場合は無理をしない

2024年11月こころの健康と睡眠情報⑤おやすみストレッチ★

1日の緊張をほぐす腹式呼吸と下半身のストレッチ

腹式呼吸 5回

- ①お腹の上に両手を乗せて
大きく息を吸いながら
お腹を膨らませる



- ②ゆっくり息を吐きながら
お腹をへこませる
すべての空気を外へ
出すような気持ちで行う



2024年11月こころの健康と睡眠情報⑤おやすみストレッチ★

睡眠環境を整えることも大切♡

就寝前の30分～1時間は快眠のための準備期間として
早めに室内の明るさを落としておくことも効果的です

心の緊張をほぐして
心地よい眠りに誘う
アロマテラピーもおすすめです



37℃～39℃のぬるま湯に
ゆっくり入浴して、リラックス

毎日決まった時間に寝て
決まった時間に起きる習慣を
体内時計もリズムを整えましょう



毎晩できる簡単なストレッチと睡眠環境を整えることで快適な眠りを手に入れてください