

湯上がり体操で1日の疲れをほぐしましょう。

ストレスを鎮静させ、全身の疲れをほぐして、心身ともにリラックスするために、夜はじっくり気持ちよさを感じる程度の体操をしましょう。そうす

れば心地よい眠りに誘われ、翌日はきつとさわやかな目覚めがやってきます。寝床に入る前よりも、湯上がりのほうが効果的です。

1.足を動かして筋肉と関節をほぐす

夜



①座って足を広げ、手はお尻の後ろについて、足首から膝、股関節まで、全身をほぐすようにゆずります。

②同様に座り、左右交互に膝を曲げ伸ばしてふくらはぎで床をたたくように動かして、ふくらはぎの筋肉をほぐします。



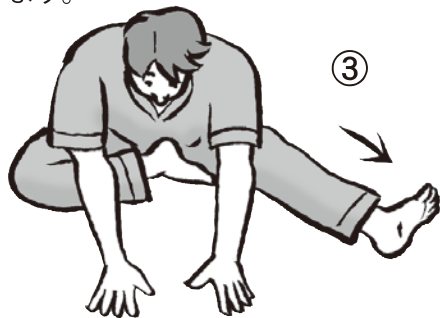
お風呂で目の疲れをとるマッサージ

目の疲れをとる体操は、お風呂に入って血行がよくなっている時に行うと効果的です。両手の指で頭を包むようにして頭がいて骨のつけ根のくぼみにだ指を分け親指をあてて回すようにします。

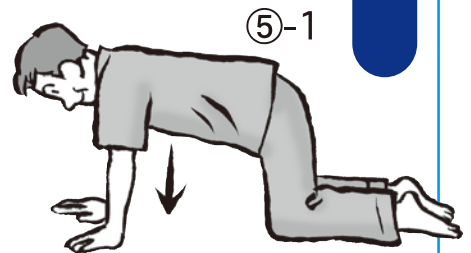


2.腰と背中をほぐす

③座って片方の足を伸ばし、もう片方の膝を曲げ、顔を少し前に出して、ゆっくり手前につきま。左右交互に行います。



④足は楽にしておいて、両手を足の右側について右に向くように腰をねじります。腰から背中を伸ばし、視線も同じ方向に向けま。左も同様に行います。



⑤よつんばいになり、背中を伸ばしてお尻を後ろに引きながら床にうつぶせになり、最後にお尻を丸めるように下におろして腰を伸ばします。

⑤-2



⑤-3



3.全身をリラックスさせる

⑥枕やクッションを腰の下に入れ、おなかを伸ばして力を抜きます。足は膝を曲げて、自然に伸ばしてもどちらでもOK。背筋が伸びると上手にリラックスできます。

