

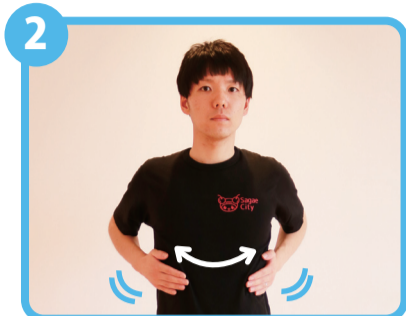


# 呼吸できれいになろう!

ろっ骨意識の呼吸 お尻の穴をしめるように息を全部出し切ろう!



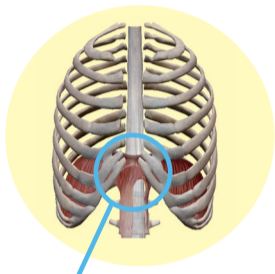
1 姿勢を良くし、みぞおちの下あたり(ろっ骨)に手を添える



2 肩の力を抜き、鼻からゆっくり息を吸って、触った部分が膨らむを感じる



3 広げろっ骨を閉じていくように、鼻か口からゆっくりと息を吐き出す



この角度を開いたり、閉じたりする

動画で体操をチェック!



普段は無意識に行っている呼吸。ほんの少しだけ自分の呼吸を意識してみませんか? 意識して深い呼吸を行うだけでも自律神経が整い、免疫力アップやストレス解消、美肌効果などからだにいいことがたくさんあります。精神的にも落ち着いてくるので、集中力もアップします。鼻の呼吸は、脳に酸素が行き渡り、翌朝の目覚めに変化が出ます。

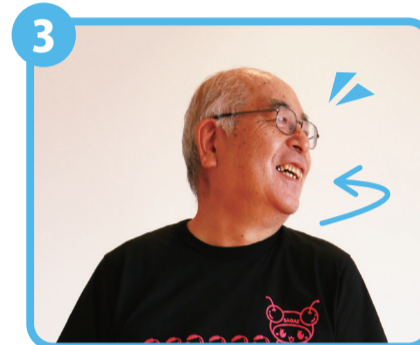
# 首ラク体操



1 左右を見て、まわしづらい方をチェックする



2 まわしづらい方の肩甲挙筋をおさえ左右に数回首をふる(違いを感じる)



3 左右差をチェックする(まわしやすくなった)



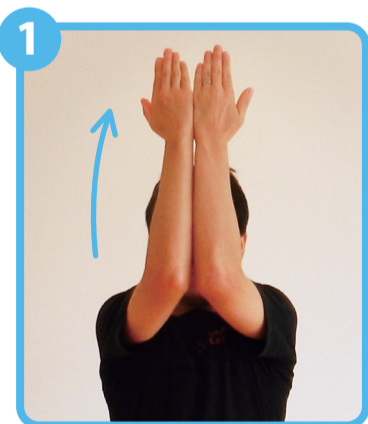
けんこうをせん 肩甲挙筋はココ! ここをおさえましょう

動画で体操をチェック!



日々のストレスをそのままにしておくと私たちの体は緊張状態が続き、筋肉がかたくなる原因になります。筋肉がかたくなると血液やリンパ液が流れにくくなるため、代謝が衰え、体に様々な不調のサインが出てくることも…。この体操をすると、緊張が和らぎ、呼吸が深く楽にできるようになります。深い呼吸ができるようになると副交感神経が優位になり、脳内がリラックスすることで体が整っていきます。

# 肩こりサヨナラ体操



1 両ひじと小指同士をつけ、腕を挙げられるところまであげる



2 肩甲骨を寄せるようにひじをゆっくり開く



3 背中を丸めながら、ひじと両手を閉じるように寄せていく



4 ①~③を呼吸を止めずに5~10回行う

動画で体操をチェック!



肩甲骨は腕や肩、背中などの筋肉がついている体を動かすために無くてはならないところです。肩甲骨をしっかり動かすことで、体の血行を効率よくアップすることができます。深い呼吸ができれば、キレイな酸素がたくさん体の中に入り、内臓も脳もイキイキ! さらに美姿勢も手に入れましょう。

# 絶好腸になろう!

写真は左右分りやすいよう「鏡」になっていますので、見たままマネしてください



1 左下から右下をとおって円を描くようにおなかをさする



2 左から右にUの字にさする



3 ①右下→②右上→③左上→④左下の順に(腸の曲がり角)をじっくり押す



4 脇腹(左上と右下)をもみほぐす 右上と左下も同じようにもみほぐす



①と同じようにおなかをさする

Point

それぞれ3回程度行い、心地良いくらいの強さで、呼吸を止めずにゆっくりもみほぐそう!

動画で体操をチェック!



あまり知られていませんが、内臓は筋肉でできており、筋肉が凝るように内臓も凝りかたまります。やわらかい内臓にすることで胃や腸の働きが活発になり、代謝アップや免疫力アップが期待できます。内臓を元気にして体も心も元気になりましょう。

みんなで  
「プラス10」  
しよう!



# モデル背中になろう!



両手を後ろで組み、  
胸を広げる



息を吸いながら手を後ろに引く  
息を吐いて手を元に戻す  
呼吸を止めずに5~10回行う

### Point

背中が反りやすいので  
注意して、  
肩が上がらないように  
行いましょう

動画で体操を  
チェック!



足を腰幅にして立ち、  
両手を頭の後ろで  
組む



息を吸い、吐きながら右側に体をかたむけ、  
右ひじを骨盤に近づける  
息を吸いながら元に戻り、反対側も同じように行う  
3~5回行う



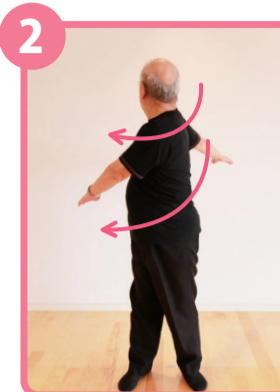
パソコンやスマホを見ているとき、首にかかる負担は通常の5倍と言われています。猫背の改善には、背骨や肩甲骨まわりを含めた全身を伸ばすことが重要です。姿勢を意識し、それをキープできる背中の筋肉を刺激してみましょう。

# ふりむき 美男美女になる!

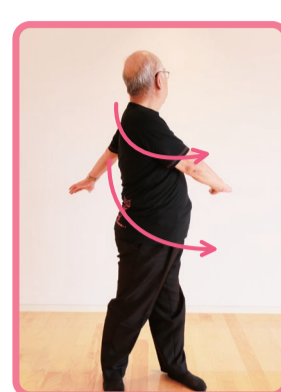


足を腰幅ぐらいに  
開いて立つ

動画で体操を  
チェック!



力を抜いて楽にしながら、手と頭と一緒に  
ブランブランとからだを左右にひねる



姿勢を元に戻し、今度は頭と手が反対方向に  
なるようからだを左右にひねる



力を抜いて腕をまわすことで、背骨の周りについている筋肉やろっ骨周辺の筋肉がゆっくり動きはじめ、からだスムーズに動きやすくなります。ろっ骨周辺の筋肉がほぐれると、内臓を覆う筋肉が柔らかくなり、内臓の働きが良くなります。また、反動動作を繰り返すことで気持ちを落ち着かせる効果もあります。

# 脚スッキリ体操



足を腰幅にして、  
両足の付け根を軽くたたく



手を腰に当て、左右に腰を  
スライドするように動かす



ゆっくり脚の付け根から  
動かすように腰をまわす



呼吸を止めずに、  
5回~10回程度行う  
反対まわしも行う

動画で体操を  
チェック!



座りっぱなし、立ちっぱなしなど、長時間同じ姿勢でいると股関節まわりの筋肉が凝ってしまい、骨盤の歪みや腰の痛みの原因となります。また、足の付け根は太い血管が通っており、流れが悪くなると、足のむくみや冷えの原因ともなってしまいます。この運動をすることで、股関節まわりがほぐれ、むくみが取れやすくなります。

# いきいき脳トレ体操



足を腰幅に立つ  
または椅子に  
座った状態で行う



片方の手はグーにして胸の前に、  
もう片方の手は前に伸ばし、パーにひらく  
息をとめずに交互に手を出す 10~20回繰り返す



足踏みしながら  
手をうごかしてみよう

足踏み + 手の動き  
= 脳の活性化!!

はじめはゆっくり  
慣れてきたら  
スピードアップ!

間違っても、失敗しても笑顔でごまかそう!!  
笑顔でさらに幸せホルモンが分泌!

動画で体操を  
チェック!



脳を活性化させるためには、身体を動かすこと、頭や口も一緒に動かすこと、新しい体験をすることなど様々な要素が必要になります。脳の機能そのものを向上させていくには、運動だけでなく、栄養や休養も重要です。生活習慣を整えて、いつまでも楽しめる人生を送りましょう。