

ママ美活通信

みなさま、いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルス感染防止の為に自粛生活が続いていますね。
外出の機会も減り、' ' すっかり身体が凝り固まってしまった' '
というお話をよく耳にします。

いつの間にか肩が前に出て胸が閉じ、背中が丸まってきていませんか？
この姿勢のままでいつづけると、肩こりや腰痛など体調不良の原因にな
ってしまうことも。

もしよろしければ、家事や子育てのスキマ時間を上手に使って一緒に
ストレッチしてみませんか？

今回はまず、ご自宅でできるとっても簡単なストレッチをご紹介します。
立ったままでも座ったままでも OK です。

① 両手をあげて、大きく深呼吸を3回。

新鮮な空気をたくさん身体に取り込みましょう。

☆両手は天井方向に伸び続ける意識で、できれば腕は耳より後ろにセット
します（胸のストレッチになります）。

② 頭を左右に倒して首のストレッチ（左右 15~20 秒くらいずつ）

☆伸ばしている首側は肩と耳の距離をできるだけ離すようにします。

☆呼吸は止めず、ゆっくり続けます。猫背にならないよう気をつけて。

☆決して無理に引っ張ることはせず、頭の重みを利用して行いましょう。

☆まずは真横に倒し十分にストレッチを感じたあとは、頭を前後にゆらゆらさ
せて、伸ばす部位を変えながらご自身の気持ちいい所を見つけてみるのも
オススメです。

③ 体側のストレッチ（左右交互に好きなだけ）

右手を指先までまっすぐ上に伸ばし、息を吐きながらそのまま上体を左に倒す。左右を変えて同様に。

☆上にあげた手は指先で大きな弧を描くように倒していきましょう。

☆倒すときに骨盤がついていってしまわぬよう、指先と骨盤がひっぱりあうイメージで行います。



④ 両手を後ろで組んで胸のストレッチ（3～5セット）

息を吸って胸と両手を引っ張りあいこ（ゆっくり5～7秒）。

息を細く長く吐きながら元に戻します。（ゆっくり6～8秒）

☆肘は伸ばし、胸と手を引っ張り合うようにします。

☆視線は遠くを見るように、斜め上方向にあげましょう。

さあ、いかがでしたか？

今回ご紹介したストレッチは、疲労回復や免疫力アップにも繋がります。

小さなお子様でも簡単に真似をすることができますので、ぜひ親子で一緒に行ってみてください。

事態が落ち着き、また皆様と笑顔でお会いできる日を今からとても楽しみにしております。