

寝る前にできるリラックスストレッチ

基本の深呼吸！

①



②



①胸を開きながら、鼻から空気を吸う。

②胸を閉じながら、口をすぼめながら口から息を吐き切る。

※ローソクの火を吹き消すようなイメージです。

※息を吐く方を丁寧にしてみましょう。

首のストレッチ

①



②・③



- ①ベッドに横になる
- ②ゆっくりと右を向く
- ③そのまま10秒間保つ
- ④ゆっくりと上を向く
- ⑤反対(左向き)も行う

※体は動かさずに、首と頭だけを動かすようにしま

上半身のストレッチ

②



③



- ① ベッドに横になる
- ② 両手を組む
- ③ 組んだ手を頭の方まで伸ばし、10秒間保つ

※胸のあたりまで伸ばすように意識しましょう

腕と胸のストレッチ

②



③



- ① ベッドに横になる
 - ② 両手を組み、腕を天井に向かって伸ばす
 - ③ そのまま腕を右に倒して、10秒間保つ
 - ④ 元に戻し、反対(左)にも倒していく
- ※肩甲骨のあたりまで伸ばす

下半身のストレッチ

②



③



- ① ベッドに横になる
- ②・③ 両足を伸ばしたまま、車のワイパーのように外側内側に倒していく

※急がずゆっくり行いましょう

無理のない範囲で、毎日少しずつ、できるものから行ってみましょう！