

3分ぐっすりストレッチ

STEP 1

1分間 首もみストレッチ
入浴時(寝る1~2時間前がベスト)
深部体温を上げよう!

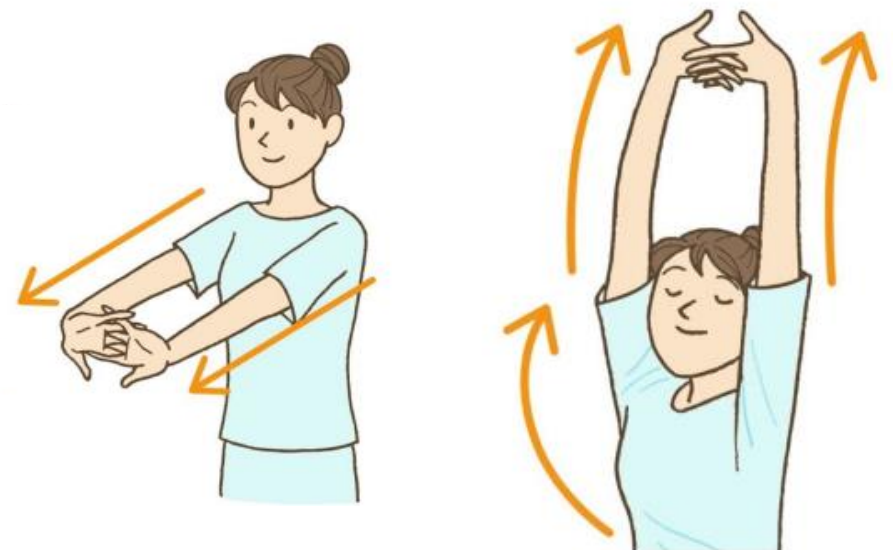
首の横のくぼみを親指で軽くつまみ
手を上下にゆっくり動かす



STEP 2

1分間 腕回しストレッチ
ふとんに入る直前
深部体温を更にUP!

腕を曲げ、脇を開いて肘を上げ、そのま
ま後ろに大きくゆっくり回し、腕を前で
組み前方へ伸ばし、そのまま頭の上で更
に伸ばし2秒キープ



STEP 3

1分間 足首曲げ深呼吸
ふとんに入ってから
副交感神経を高めリラックス
深部体温が下がり眠気を誘う

鼻から3秒くらいかけてゆっくりと
息を吸い、足首を体側に曲げる
口から3~5秒くらいかけてゆっくり
と息を吐き、足首を戻す



深部体温を
上げる
メリット

- ・便秘解消
- ・冷え性に強くなる
- ・ストレスに強くなる
- ・免疫力があがり病気に強い体に
- ・やせやすく太りにくくなる
- ・シミや肌荒れが解消
- ・肩が凝りにくくなる