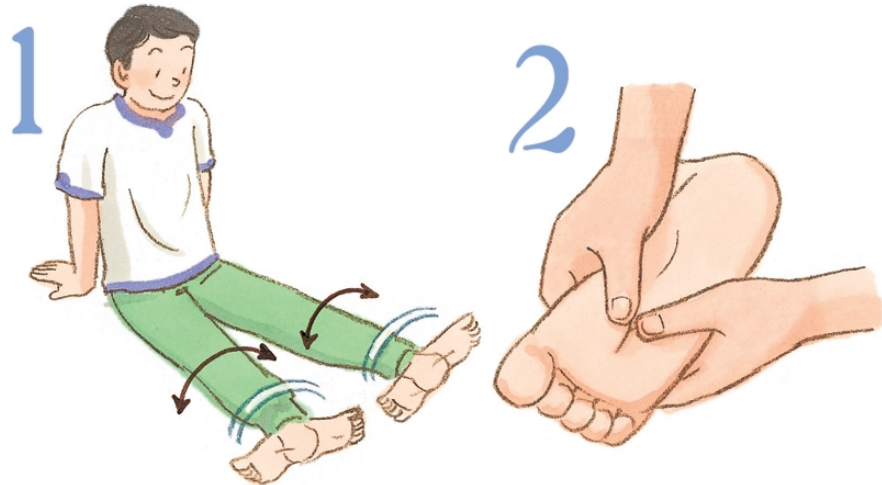


寝る前のリラックス体操



お風呂から上がった後、寝る前に、まだ緊張がとけていない神経と筋肉をゆっくりほぐしてあげましょう。こんなカンタンなストレッチで眠りの深さが違ってきます。

足の疲れをほぐしましょう



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

2 両手の親指でぐっと押しながら、足の裏全体をもみほぐします。左右両方の足を。

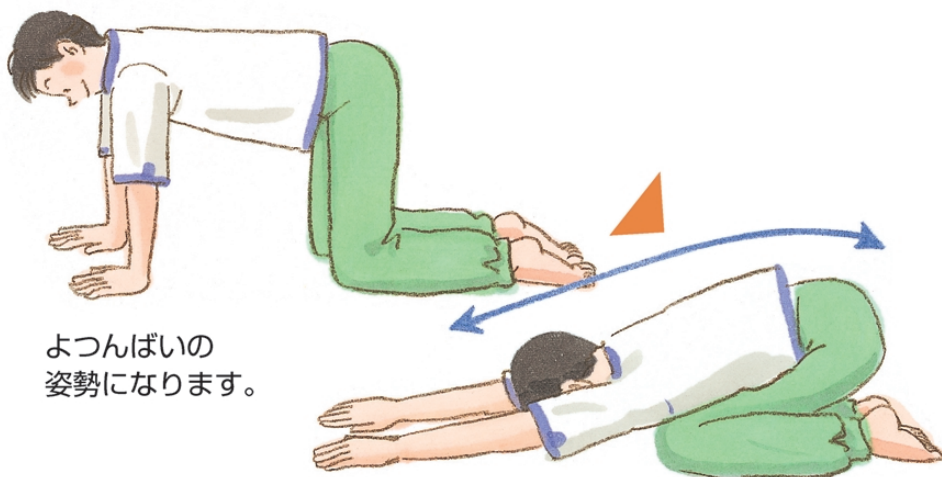
背中の中の疲れをほぐしましょう



あぐらをかき両手を組んで、息を吐きながら組んだ手を前に伸ばしていき、背中を丸めます。

組んだ手を右側へゆっくりと伸ばします。元に戻して同様に左側も行います。

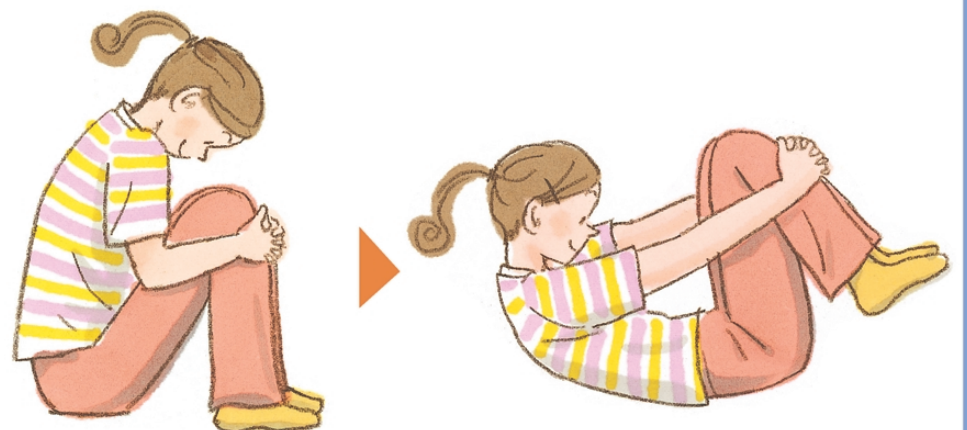
腰の疲れをほぐしましょう



よつんばいの姿勢になります。

手の位置がずれないようにして、息を吐きながらお尻を後ろに引いていき、かかとにつけます。最後に肩を内側に入れるようにぐっと下げ、腰をじっくり伸ばします。

背中と腰の緊張をほぐしましょう



両膝を立て、膝を両手でかかえるようにして床に座ります。

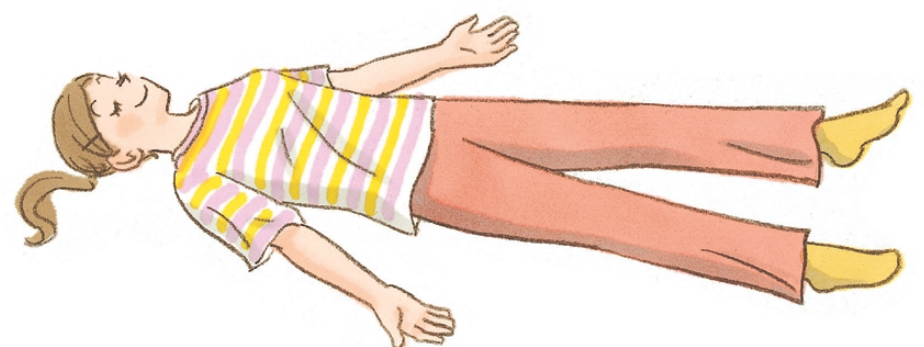
上体を後ろに倒していき、肩が床についたらもとの姿勢に戻ります。ゆっくりと5回繰り返します。
※床にタオルを敷くか、畳やカーペットの上など、弾力のありすぎないところで行いましょう。

肩のこりをほぐしましょう



足を肩幅に開き、バスタオルを持って手を上げてまっすぐ立ち、からだをゆっくり横に倒して行って10秒間止まります。
※手はなるべく後ろに引き、肩甲骨を寄せる感じで、肩が前にくる前かがみの姿勢を矯正します。

全身の力を抜きましょう



あお向けになり、手のひらを上に向けて、手足を開きぎみにゆったり伸ばします。軽くあごを引き、目を閉じてゆっくりと腹式呼吸を。続けているうちに全身の筋肉の緊張がほぐれ、眠くなってきます。