

### まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



# 1日の疲れをリセットする 首コリをほぐすストレッチ

**2** 手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭には無理に力を入れすぎない。とくに手は、指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



**1** あぐらの姿勢になって、右手を頭の左側へ添える。腕の重さで首の筋が伸びるのを感じ、ひと呼吸。



**POINT**  
日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックスします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。

右側・左側  
15秒ずつ  
1日1回



**3** 手を後頭部の左斜め後ろに添え、目線は斜め右下に。背筋を伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



**4** ゆっくりと頭を起こして、手をほどく。首まわりの血流がよくなってあたたかさを感じたら、そのままの姿勢でリラックス。

疲れているのに寝つけない、夜中に目が覚める…  
眠りの悩みはさまざまですが、いずれもつらく苦しいもの。おやすみ前の1分間に呼吸法とストレッチを取り入れ、ストレスで緊張した心身をやわらげて心地よく眠りましょう。  
※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

Illustration / たかな かな