

ちょこっと (セルフケア)

今回のちょこっとは自律神経を整え血流をアップする運動をご紹介します。自律神経が整うと、心と体も健やかになります。まずは無理のない習慣から、日々の生活に取り入れてみましょう！

朝

交感神経を高めすっきり、アクティブ

① 両手足ぶらぶら体操



仰向けの状態で両手足を天井に向けて上げ、小刻みに振ります。30秒～1分（夜寝る前もOK）

② 足パタパタ



膝の裏側に手を入れ、かかとでお尻をたたくように膝から下を左右交互にパタパタ動かします。10～20秒

POINT あごを軽く引いて脱力して行う

夜

副交感神経を高めゆったり、リラックス

背中・腰まわりほぐし



仰向けで両膝を立て、両腕を肩の高さで伸ばします。左膝の上に右脚をクロスさせ、息を吐きながら右側に倒します。30秒キープの後、反対側も同様に行います。

POINT 両肩を床から離さないようにする

各種目、呼吸は止めずに行いましょう

★ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問い合わせください