

## いわい中央クリニック 9月号 朝 10分ストレッチ体操を始めてみませんか

気持ちよい一日のスタートを切るためには朝の過ごし方が重要です。そのための一つの方法が朝ストレッチです。健康のために少しだけ早起きして、会社に行く前、家事を始める前のちょっとした時間に簡単なストレッチをしてみましょう。全部行っても10分かかりません。ぜひ毎日行って気持ちの良いスタートをきりましょう。

### ●朝にストレッチをすることのメリット

#### ①血流がよくなる

ストレッチを行うことで筋肉が引っ張られ、エネルギーが発生し代謝が高まります。この時、体温が上昇し、心拍数が上がり血流が良くなることで、浮腫み、疲労感など一日のスタートに悪影響を与える要因を解決することができます。特に、足のストレッチは冷え症に効果的です。

#### ②カラダを動かすことで目が覚める

目覚めたのに眠く感じる場合、脳には活動に十分な酸素が行きわたっていません。ゆっくり呼吸をしながらストレッチを行うことで、血液が循環し酸素が全身に供給されます。これによって体は覚醒状態になり一日を始めるスタートの準備が整います。

#### ③自律神経を整える

自律神経が乱れると、体調不良の原因になったり、身体が緊張し、肩こりなどの不定愁訴を引き起こす可能性があります。朝、起きる時には身体は大きくストレスを感じます。リラックスしながらゆっくり呼吸することで、自律神経を整えられます。

#### ④集中力が向上する

同じ姿勢を長時間続けると、脳が疲労し集中力が欠如します。朝のストレッチは交感神経の働きを高め、脳を活性化、集中力の向上、作業効率が高まります。

#### ⑤基礎代謝の上昇により痩せやすいカラダへ変化する

様々な方向に筋肉を伸ばすことで体はエネルギーを使い、体温を高め、代謝を上昇させます。基礎代謝が上がると、身体はやせやすく変化していきます。ストレッチそのものでは運動強度が低いため、ダイエット効果は期待できません。ストレッチを行い身体の脂肪が燃えやすい状態を作ったうえで運動を行いダイエット効果を高めていきましょう。

### ●ストレッチの方法



伸ばす部分を ■■■■■ で表示しています。この部分を意識して10秒ほど伸ばし、2~3セット行いましょう。ストレッチの仕方についてご不明な点があれば、当クリニックスタッフにご確認ください。