

体の疲れを取るために

ずっと家で過ごしていると、机に座りっぱなしで体はカチカチ、目にも疲れがたまってしまいます。上手に疲れをとって、スッキリした気分で勉強に励みましょう！



その一 まずはお風呂で疲れをとろう！

シャワーだけでは疲れがとれない？

面倒くさいからと、シャワー浴だけで済ませていませんか？

シャワーだけでは十分に温まることができません。ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、汗や老廃物が毛穴から出て、疲れがとれるのです。

お風呂の効果

血行がよくなる

- 疲労物質を排出し、疲れがとれる
- 肩こり、腰痛を和らげる
- 冷え、むくみの解消

精神の緊張をほぐす

- ストレス解消
- リラックス
- 胃腸の調子を整える
- 熟睡できる
- 免疫力、抵抗力が高まる

お風呂は、①水圧、②浮力、③温熱の3つのポイントが効果的に働いて、心と体をほぐしてくれます。

37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。



その二 ストレッチ体操で、体の疲れをとろう！



両手を頭の上で組んで、大きく伸びをします。5秒間止めて、力を抜きます。



片方のひじをもう片方の手で持って伸ばします。10秒くらい伸ばして力を抜きます。反対側も同じように行います。



寝た姿勢で伸びをします。深呼吸しながら気持ちのいいところで止め、ゆっくり力を抜きます。



両肩を床につけたまま、ひざを反対側の脚の外側に向かってゆっくり折り曲げ、10秒間止めます。反対の脚も同様に行います。

今は運動不足になりがち。場所を選ばずに手軽にできるストレッチ体操は、筋肉をほぐし、血液やリンパの流れを活発にする効果があります。朝起きた時や寝る前、勉強の合間などにストレッチ体操を行って、筋肉に心地よい刺激を与えましょう！



ゆっくりと徐々に、力を入れ過ぎないで行う
反動やはずみをつけない

呼吸は止めない（自然な呼吸で）

伸ばしているところに意識を集中する

気持ちのいい刺激を感じるところで10～30秒止める

ストレッチ体操のコツ

両肩を床につけたまま、ひざを反対側の脚の外側に向かってゆっくり折り曲げ、10秒間止めます。反対の脚も同様に行います。