

自律神経を整えよう！

連日猛暑が続いていますが、体調はいかがでしょう？夏バテしていませんか？この季節は夏の疲れから自律神経が乱れてしまうことがあります。自律神経は交感神経と副交感神経からなり、興奮とリラックスのバランスをうまく保っています。このバランスが崩れると倦怠感を感じたり、夜に眠れなくなったり、食欲が無くなったりします。自律神経を整えるには、★生活リズムを整える★リラックスできる環境をつくる★カルシウムをしっかり摂る★朝日を浴びるなどいろいろありますが、今回おすすめするのは★トレーニング★です！適度な運動が自律神経を整えますので、ぜひ身体を動かして自律神経を整えましょう！！

今回紹介するトレーニングは「背骨&肩甲骨のトレーニング」と「胸椎(背骨の中でも上部)の回旋トレーニング」です。背骨周りの筋肉は年を重ねると硬くなったり、衰えたりします。また、肩甲骨周りの筋肉は、硬くなりやすく、胸椎の動きが少なくなってきました。自律神経は呼吸と内臓の両方の働きに関係しており、背骨・肩甲骨・胸椎を動かすことによって呼吸が深くなり、内臓の動きも改善され、自律神経も整います。

キャット&ドッグ

ソラシクローテーション

① 四つ這いの姿勢になり、背中全体を丸めるように骨盤側の背骨からゆっくりとやわらかく動かして行きます。視線はへそに向けます。肩甲骨は目一杯開くようにします。このとき口から息をゆっくり吐きます。



① 片足を3足分前に出し、前に出した足を挟むように手を着きます。



② 骨盤側の背骨からゆっくりとやわらかく動かして行き、無理のない位置まで背中を反らせます。最後に顔は上を向くようにします。肩甲骨は目一杯寄せるようにします。このとき鼻から息をゆっくり吸います。



② 片手を地面から離して手を伸ばしたまま胸椎(背骨の上部)をひねって行きます。このとき視線は指先を見続けます。このまま20秒間キープします。終わったら逆の手も同様に行ないます。



③ ①と②を10回繰り返します。



Cat & Dogのポイント
肩甲骨の動きを大きく！
目一杯寄せて、目一杯開く！
動きを「なめらか」に！
呼吸は自然に！

③ 足を前後に入れ替えて②を同様に行ないます。

★身体がかたい人は膝が外に逃げます・・・
「すね」が地面と垂直になるよう頑張りましょう！