

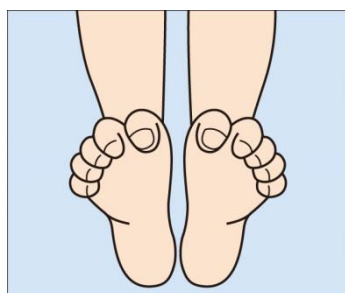
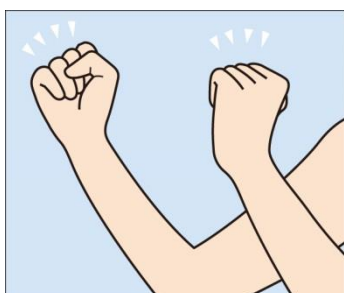
グーパー体操で眠りと目覚めを快適に

季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、質の良い睡眠をしっかり取って体調の安定を図りたいものです。

今回は、「眠り」にフォーカスしたグーパー体操をご紹介します。グーパー体操はいくらでも応用が利く上、さまざまな健康効果が期待できる万能の体操です。手に加え、足も使うことで全身の血行を促します。

夜はお風呂で、朝は布団の中で、1日2回行うのがお勧めです。基本的な動きは同じで、それぞれのこつを解説します。シンプルな動きで誰でも簡単にできますので、ぜひ毎日の習慣に取り入れてみましょう。

手と足で同時にグーパー



— STEP1 基本の動き —

(1) 手と足の指を同時に開いて（パー）3秒間キープ。両手両足の指を大きく開き、関節をしっかり伸ばします。

(2) 手と足の指をぐっと閉じて（グー）3秒間キープ。このとき、足指の関節の付け根部分からしっかり曲げます。（1）と（2）をゆっくり呼吸しながら10～20回繰り返します。

— STEP2 浴槽と布団の中でのポイント —

浴槽では

腕はお湯から出しても、お湯の中で行ってもどちらでもやりやすい形で行いましょう。副交感神経の働きがアップして、スムーズな入眠を促します。

布団の中では

朝、起き上がる前に布団の中で行うグーパー体操は、気持ち良い目覚めを促します。あお向けの姿勢で、両手は頭の上に、足は膝を伸ばして行います。