

寒い日はふとんの中でぬくぬく♪ 「寝たまま元気体操」で血行&筋力アップ!

リビングサービス課 北田 祥一

「寒くてふとんから出られない…」「朝起きたら身体のあちこちがガチガチ…」——寒い日が続くと動くのがおっくうになりがちですが、運動不足が続くと筋肉が衰えて代謝や血行が悪くなり、身体が冷えやすくなってしまいます。

そこで今月は、ふとんの中でぬくぬくしたまま血行&筋力アップができる「寝たまま元気体操」をご紹介します!

ふとんの中でぬくぬく♪ 「寝たまま元気体操」で血行&筋力アップ!

「寝たまま元気体操」は、寒い朝にふとんに入ったままできる4つのウォーミングアップ体操です。どれも身体に負担をかけない簡単な動きですが、①～④の体操をすると血行がよくなって身体の中からポカポカしてきます。寝起きでガチガチだった身体も自然にほぐれるので、ぜひお試しください。この体操を毎朝続けることで、筋力がアップして冷えにくい身体に改善できます。※万が一体操中に強い痛みを感じたら無理に力を入れないでください。



寝たまま元気体操① プルプル体操

仰向けに寝たまま胸の前で合掌し、両足をまっすぐそろえて、掛けふとんを太ももにはさみます。その姿勢のまま、両ひじに軽く力を入れて手のひらをグーッと押し合い、同時に太ももにも軽く力を入れてはさんだふとんをギュッと圧迫します。30秒～1分ほどして手や足がプルプル震えてきたら力を抜きます。



寝たまま元気体操② 首ヒネリ体操

仰向けに寝たまま、左手で右側頭部をゆっくりと左側に押していき、少し「痛気持ちいい」と感じるところで止めて一呼吸したら元に戻します。反対側も同じようにヒネります。左右差があるので、気持ちいいと感じたら少し長めに押しましょう。

寝たまま元気体操③ 風船体操



①仰向けに寝たままひざを立てて両手をお腹に当て、3秒間かけて鼻から息を一気に吸い、風船をフーッとふくらませるようなイメージでお腹をふくらませてください。



②腹圧がグーッと高まるのを感じたら、風船の空気がシューッと抜けていくようなイメージで鼻もしくは口から約10秒間かけて息を細く長く吐いてください。①～②の呼吸を5～20回行います。

寝たまま元気体操④ シェー体操



①仰向けに寝たまま、両足を肩幅ぐらいに開いて両ひざを立てます。左右の手のひらは下に向け、両脇を自然に置きます。



②両足を右に倒し、ゆっくりと鼻から息を吸って、口から吐く腹式呼吸を行います。



③右足を左膝の上に軽くのせて腹式呼吸を行います。呼吸すると足の重みが自然にひざにかかるので、足に力を入れてひざを無理に押さないように注意しましょう。



④左腕を頭の方に上げて左わき腹を伸ばし、右手はお腹にのせます。このポーズのまま腹式呼吸を30秒間続けたら、①に戻って反対側も同じように行い、左右1セット(1分間)を3セット行うのが理想的です。

※腕が上がりにくい方は無理に上げないでください。腰から太ももの付け根の筋肉が伸びていればOKです。

参考: <https://www.yomeishu.co.jp/genkigenki/feature/210129/>

入浴健康法

ホームガス課
須田 達也

◎ 疲労回復のために

ゆったりと湯船に浸かるのがいちばんです。でも、シャワーの刺激は肌に心地よく、上手に使うことによって、ボディマッサージにもなります。そこでシャワーと湯船入浴を上手に組み合わせた疲労回復のための入浴術です。

まず43℃くらいの熱めのお湯に10分ほどつかり、そのあとで40℃くらいのシャワーを、凝りを感じる肩や腰、脚の部分に5～10分づつあてます。この時、首を回したり腰を前にかがめたりしてストレッチを行います。

シャワーの水圧の強さに関しては、自分の好みに合わせましょう。マッサージ効果を狙うシャワーリングでは、あまり水注圧が弱いと効果がうすいので、ある程度の強さが必要です。一般家庭のものだと、温度を上げると圧力が弱くなる場合もありますが、そんな場合は圧力を優先させましょう。



◎ 胃もたれ、食欲不振

胃のトラブルにはストレスも大きく関わっていますから、入浴することのリラックス効果だけでも意味があります。胃弱(胃もたれ)や低酸症、胃アトニーなどは、胃酸の分泌をうながして胃の動きを活発にしてくれるぬるい湯に長く入ります。ゆっくり温まってから、出る時に洗面器に半分程度の水を腹にかけていれば、いっそう効果的です。体力的に長湯のできない人なら、シャワーを使って腹に温水(やや熱め)と水を交互にかけるという方法もあります。

◎ 二日酔い改善

昔からよくいわれるように、二日酔いの特効薬はありません。体内に残っているアルコール分を早く抜くには水を多量にとって、尿をたくさん出すのがもっとも手っ取り早い方法です。水を飲んだ後、高温浴か熱いシャワーを浴びれば、気分がスッキリすると同時に腎臓の動きが活発になって尿の出がよくなります。

肝臓に効く温泉とされる重曹泉では、入浴よりももっぱら温泉水を飲む方法が取られています。これをまねて、重曹をやや熱めのお湯(42℃～43℃)に溶かして飲むのも効果が期待できます。胃酸の中和や腸から吸収される成分が、肝臓の解毒作用を高めてくれます。

今年もあとわずかになりましたが、ゆっくり入浴して疲れをとりましょう。



参考: <http://www.yunokuni.com/>