



野口早苗先生

Aウォーキングワンポイントレッスン 番外編

～眠るほどに綺麗になるレッスン～

今回は番外編として5つ星ホテルで企画し、開催した「眠るほどに綺麗になるレッスン」のポイントをご紹介します。

人生の2/3の快適な活動時間を決めるのは、1/3の睡眠の質が決定します。

睡眠の質を高めることによって、免疫力、美肌効果、腸の活性化へと繋がり、「元気」という元の気が回復されますので今夜から是非行って下さい。

一般社団法人「日本姿勢調律協会」代表理事 野口早苗

①疲れを残さない体への工夫

38度～40度ほどの湯船に全身浴で20分ほど浸かりましょう。

自律神経が心と体を活発化させる交感神経から、副交感神経と呼ばれるリラックスモードへと変化。

眠りやすい身体へと導きましょう。

入浴は睡眠前の60～90分前がおすすめ。



②入眠の工夫

～瞑想～

大の字になりながら、深呼吸を繰り返しましょう。鼻から息を吸い、口から息を5秒ほどで吐いていきます。

息を吐くごとに、右足の重さ、左足の重さ、右手の重さ、左手の重さ、肩を緩める、腰を緩めると身体のパーツごとに力を抜いていくと心地のいい入眠へと繋がります。

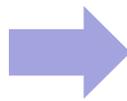
③眠る前のお尻と腰回りのストレッチ（腰痛・運動不足解消）

▪お尻が一番大きい筋肉なので、お尻を伸ばすことで腰回りまでストレッチされます。

▪特に座り姿勢が多い方、腰痛のある方は体がリセットされ眠りやすくなります。



▪右足を左足の膝の上にかけます。



▪足を抱えたまま、鼻から息を吸って口から5秒息を吐きます。

▪その呼吸を3回行いましょう。反対側も行います。

東京臨海広域防災公園

The Tokyo Rinkai Disaster Prevention Park

〒135-0063 東京都江東区有明3-8-35 TEL:03-3529-2180

