

すい みんな
良い睡眠のためのストレッチ

雲南市立病院リハビリテーション技術科
影山哲士（理学療法士、認定スクールトレーナー）

～監修・協力～

雲南市立病院長 西英明

雲南市立病院リハビリテーション技術科長 吉岡健太郎

身体教育医学研究所うなん副所長 北湯口純

身体教育医学研究所うなん研究員 宮下宅麻

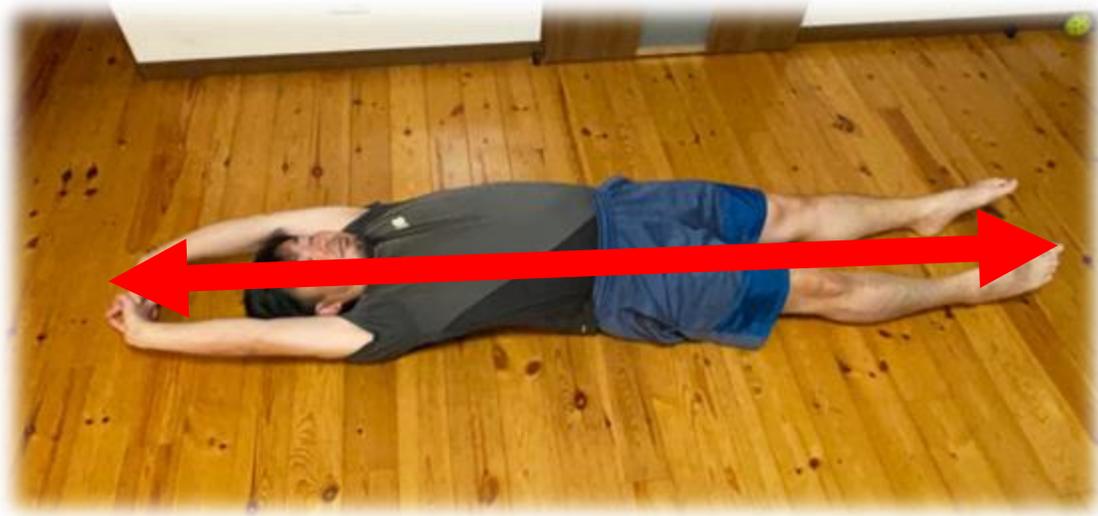
ストレッチのポイント

- メディアオフ、リラックスした音楽を聞きながら行うとなお良い。
おんがく き おこな よ
- 気持ちが良い程度のストレッチ感で30秒程度続けて伸ばす。
きも よ ていど かん びょうていどつづ の
- ゆっくりとした呼吸or深呼吸
こきゅう しんこきゅう
- 深呼吸しすぎると頭がフラフラするので注意
しんこきゅう あたま ちゅうい

👉 呼吸(深呼吸)のポイント 👈

鼻から吸って口から吐く
「は～」ではなく「ふ～」
す ほ じかん なが
吸うよりも吐く時間を長く

エロンゲーション



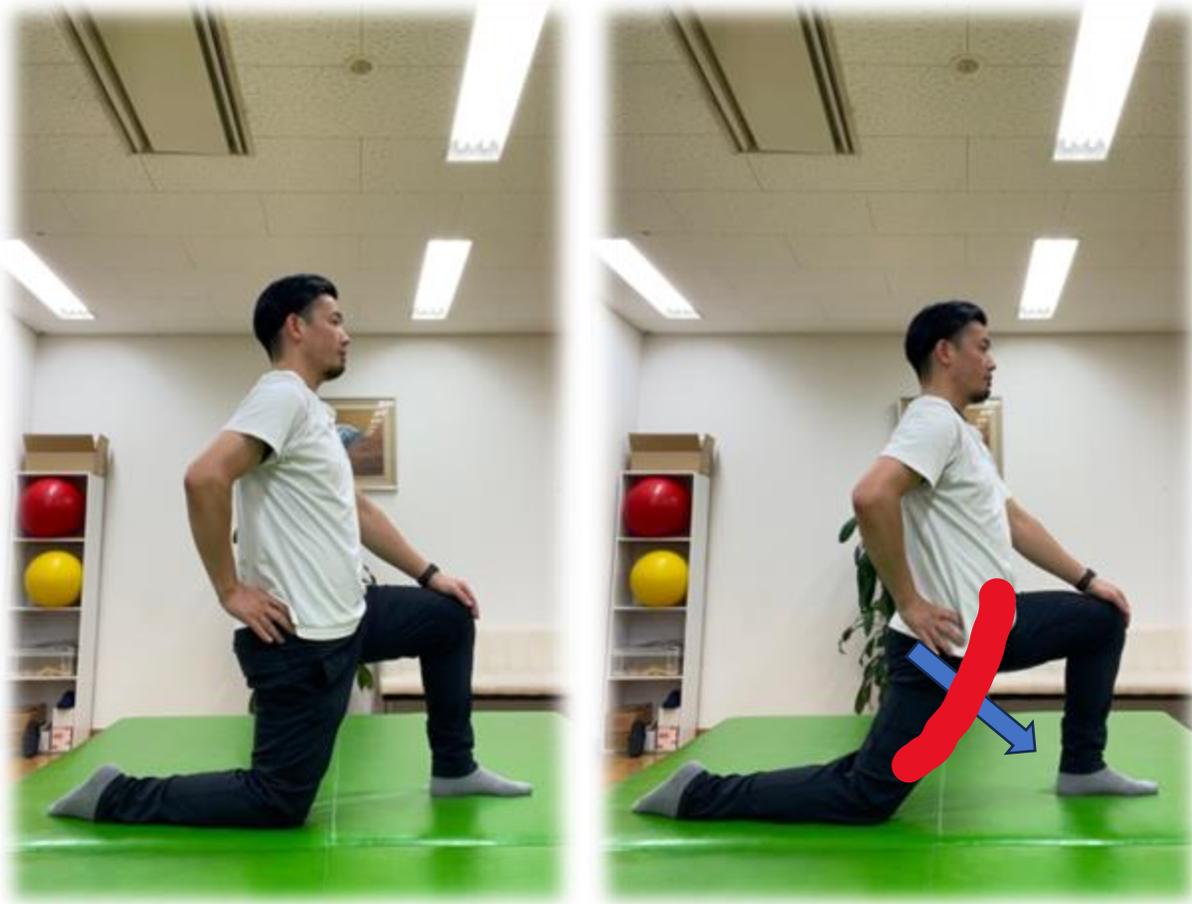
- てさき手先からあしさき足先、せぼね背骨をま真っ直す直ぐに伸ばします。
- 伸ばしたところでしんこきゅう深呼吸を3回

首のストレッチ



- ^{くび}首を^{よこ}横に^{たお}倒したらゆっくり
^{しんこきゅう}深呼吸を3回行います。
- ^{くび}首を^{たお}倒すときはゆっくりと^{やさ}優しく。

足の付け根のストレッチ



- 足の付け根部分をゆっくりとの伸ばしていきます。
あし つ ね ぶぶん
- 体が前に倒れたり、腰を反らないように注意します。
からだ まえ たお こし そ ちゅうい
- 力まずに自然な呼吸で行います。
りき しぜん こきゅう おこな

背骨のストレッチ①



- みぞおちから首もとを伸ばす
意識いしき
- 腰を反りやすいので注意。
こし そ ちゅうい
- 力まず自然な呼吸で行います。
りき しぜん こきゅう おこな

お尻のストレッチ



- ^{ふと}太ももと ^{はんたい}反対の ^{むね}胸を ^{ちか}近づける。
- 反対の足がなるべく浮かない
^{はんたい} ^{あし} ^う
ように注意。
- ^{ちゅうい}力まずに自然な呼吸で行う。
^{りき} ^{しぜん} ^{こきゅう} ^{おこな}

背骨のストレッチ②



ひざ こし たか ていど
• 膝が腰の高さ程度となるように
からだ
体をひねります。
ちゅうしん

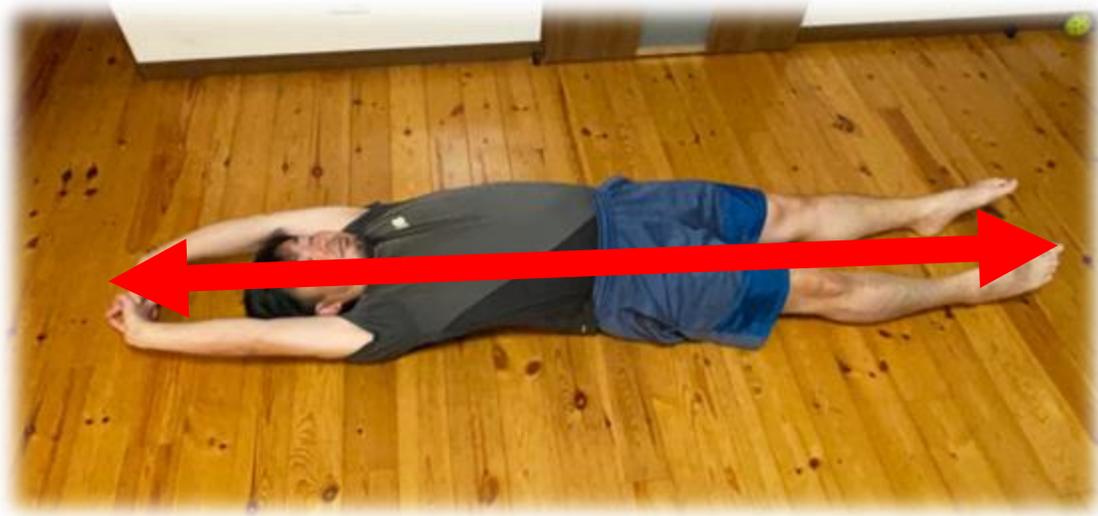
• みぞおちを中心にひねります。

ほうこう ぎゃく ほう
• ひねった方向とは逆の方がなる
う
べく浮かないようにします。

しんこきゅう
• ひねったところで深呼吸 3 回



エロンゲーション



- ^{てさき}手先から^{あしさき}足先、^{せぼね}背骨を^ま真っ直^すぐに伸ばします。
- 伸ばしたところで^{しんこきゅう}深呼吸を3回

まとめ

- 寝る前のストレッチは心を落ちるけるために行う。
- ストレッチを行うことで自律神経を整えて心と体のバランスを整える効果が期待できる。
- 『続けること』が重要です。続けるためには『親子で取り組む』ことも大切です。

寝る前のストレッチで

- 良く眠れて、次の日も楽しく過ごすことができる 
- 良く眠れるので寝起きもスッキリ 