

【1DAYかんたんトレーニング】

今月は「血流をよくする イチ・ニー のびのび体操」と「気分スッキリ！手足パツと体操」をご紹介します。

リズムでやさしい体づくり

「最近、体が重い」「動きたいけれど、少しおっくう…」
そんなときこそ、イスに座ってゆったりと体を動かしてみましょう。

この2つの体操は、呼吸に合わせてリズムよく体を動かす、やさしいチェアエクササイズ。

激しい動きではありませんが、全身の血流を促し、呼吸を整えることで、自然と体が軽く感じられます。



キツくないのに、体が目覚める

筋トレのように頑張って力を出す運動ではなく、リズムに合わせて体をゆっくり動かすことで、自然に筋肉が働くのが特長です。

姿勢を保つための筋肉や、関節まわりの小さな筋肉がやさしく動くことで、「立ち上がる」「歩く」「手を伸ばす」といった日常の動作がスムーズになってきます。

ほんの数分でも、血の巡りが良くなり、「肩まわりがラクになった」「気持ちがスッとした」と感じる方がいらっしゃいます。

ゆったり動いて、気分もスッキリ

手足を大きく動かし、広げたりすることで、胸が開き、呼吸が深まります。

呼吸が整うと、体も心も落ち着き、気分がリフレッシュ。忙しい毎日の合間でも、イスに座って3分ほど体を動かすだけでOK。

無理なく続けられる「元気のスイッチ」として、是非、暮らしに取り入れてみてください。