

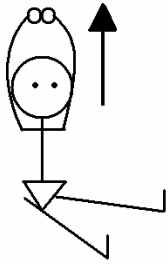


おやすみ体操

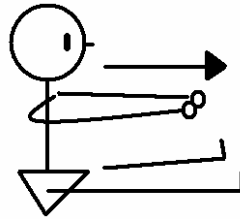
～寝る前10分間のセルフ・リラクゼーション～

必ず布団を敷いてからはじめましょう！

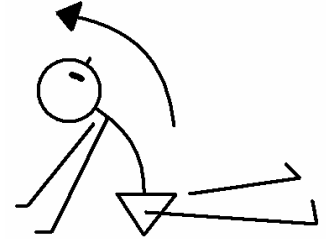
背伸び 2回
1・2・3で手をおろす。



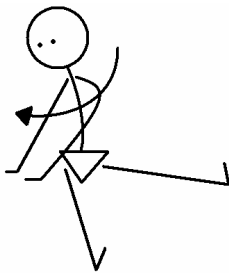
手を前に突き出す 2回
1・2・3で戻す。



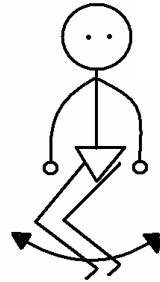
胸を反る 2回
1・2・3で戻す。



体をひねる 左右2回
10数えて反対へ。

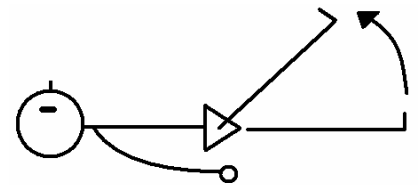


腰をひねる 左右2回
10数えて反対へ。

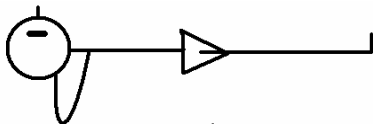


仰向けで寝て行きます

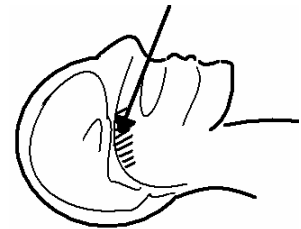
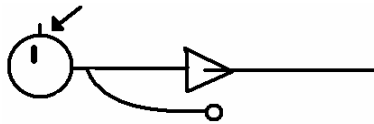
下肢を挙げておろす 2回
1・2・3でストンとおろす。



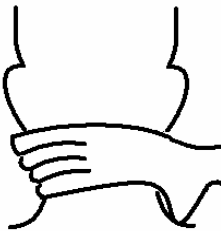
首すじをマッサージ
好きなだけ。



鼻から深呼吸

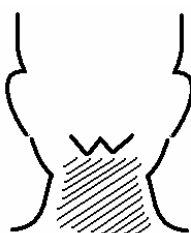


手の位置



ここら辺に当てる気持ちで
息を吸ってください。

揉む場所



後頭隆起から
下の首筋

⑨ 寝るための体操ですから、絶対にきばったり、
息が上がるほど激しくしないでください。