

太りにくい体質に…寝る前のストレッチ

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています
ライスアイランドメールマガジン♪

さて、新型コロナウイルスの影響で外出が思うように出来ず、
家にこもりっきりのため運動不足になりがちです・・・
今回は、無理なく続けられる全身ほぐしのストレッチについて発信します！

■寝る前のストレッチで太りにくい体に？

パソコン作業などで座っている時間が長く、ほとんど運動をしていないと、
私たちの身体の筋肉は凝り、活動量や消費エネルギーも落ちてきてしまいます。
(まさに私自身のことで胸が痛い・・・(焦))
血の巡りも悪くなって、肩こりやむくみ、冷え性を招く原因にもなります。
そんな太るサイクルから抜け出すためにおススメなのがストレッチです。

ストレッチの魅力は、激しい運動や無理な食事制限をしなくても
体質が変わることです。運動量は小さいですが、
筋肉をのばすことで凝った筋肉がほぐれるので
体の動きが大きくなり、日頃の消費エネルギーが自然とアップします。
さらに、きちんと動かしている部分には、
脂肪がつきにくく、筋肉のポンプ作用で血流やリンパの流れも
よくなるので、むくみや冷えなどの不調も予防できます。
季節はいま、まだ夏ですが、あっという間に冬を迎えます。
寒い冬が来る前に、柔らかくて太りにくい体になっておきたいですね。

■疲れていると体はどうなっているの？

疲れがとれにくい、よく眠れないというときは、
胸周りの筋肉が緊張したまま固まっている可能性があるそうです。

胸や背中、腹まわりの筋肉が凝り固まっていると、
胸郭の動きが妨げられて、呼吸が浅くなってしまうそうです。

～チェックポイント～

深呼吸をしたときの胸郭周囲の膨らみが3 cm未満の場合、
横隔膜や肋間筋などの呼吸に深くかかわる筋肉が
スムーズに動いていない可能性が高いそうです。
膨らみの差が5 cm以上あるのが理想と言われます。
胸郭の動きは、ひもを使って簡単に調べられるそう。
アンダーバストを測る要領で、みぞおちのあたりにメジャーや
ひもを回し、思いきり吸ったときと吐いたときの差を見るだけでOK！

■無理しずにはじめてみよう！ストレッチ

まず、アプローチするのは、みぞおち。
ためしに、胸の中央の骨（胸骨）の下部にある、
みぞおち部分に軽く指を当てて、触ってみてください。
張っていて指が押し戻される、胃が圧迫されるような不快感があるなら、
緊張している証拠だそうです。
ストレスを強く感じている人は、この部分が特に硬くなるそうです。

入浴後に布団で最初は無理をしないで、痛気持ちいいくらいの強さで↓↓

①みぞおちゆるめストレッチ

正座で膝をやや開き、みぞおちに両手の指先を軽く当て
口からふう～と息を吐きながら上体を倒す×5回

②背中&おなかゆるめストレッチ

ひざは肩幅くらいに開き、片腕を前に伸ばします。
わきの下を床に近づけるように気持ちよく伸ばす。左右30秒ずつ

③そけい部リンパストレッチ

後ろに伸ばした脚の付け根の前側（そけい部）を伸ばすように
体を前後に揺らす。状態をまっすぐ起こし、片足30秒ずつ。

④腰&脇腹ストレッチ

ひざ立ちになり、両腕を頭の上で組む。

ひざが持ち上がらないように踏ん張りながら状態をゆっくり横へ倒し、息を吐ききる。左右10秒ずつを目安に。

⑤太ももの裏側のストレッチ

足にタオルをかけて、両手で引っ張りながら

太もも裏をしっかり伸ばす。

腰が曲がらないように注意。自然呼吸で片脚30秒ずつ。

■深い眠りにも効果的

寝つきが悪い、朝起きたときに疲れが取れていないときは、眠りが浅くなっている可能性があります。

寝る前のストレッチは、眠りを深くするのにも役立つそうです。

マッサージを受けたときに、気持ちがよくなって

あくびがでたり、寝そうになるという経験をされた方も多いはず。

それは、体の凝りがほぐれてくると呼吸に関係する筋肉もゆるみ、呼吸が深くなるため、リラックス作用で体の余計な力が抜けて眠る準備に入りやすくなるという仕組みのようです。

あくびが出たら、副交感神経が活性化してきた証拠ということですよ！

ストレッチは、毎日続けると、年齢に関係なく体の柔軟性はアップ。

体が柔らかいとしっかり寝返りも打てるので、

骨格のゆがみも整えられていきます。

何事もコツコツと継続していけることが大切です♪

■ライスアイランドがおすすめる商品

体に必要な栄養素もコツコツ摂取し続けることが大切です！

・おいしい十六穀

雑穀ブレンド商品でナンバーワンの売れ筋商品です。

雑穀、黒米、大麦などのバランスが抜群です。

きびがたっぷりブレンドされていますので冷めてももちもち。

おにぎり、お弁当、定食、カフェ飯など、どのメニューにもお使いいただけます。

内容量／180g(30g×6)、150g、500g

・グレインカット雑穀と玄米

グレインカットという特殊加工で、家庭用炊飯器で簡単に白米と同じように炊飯することができます。

玄米と雑穀の栄養素はそのまま！100%炊きがおすすりめです。

もちもち食感で好評です♪

内容量／750g(150g×5)、300g、2kg、5kg

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

