

～おうちでやってみよう編～

良質な睡眠を促す体操講座

質の良い睡眠を取るために、少し体を動かしてみませんか

柏市社会福祉協議会 介護予防センター
〒277-0051 柏市加賀3-16-8
ほのぼのプラザますお
Tel 04-7170-5570



講師
長岡 智津子さん

睡眠

人生のおよそ3分の1を占める「睡眠」を質の良いものにすることは、とても大切です。質の良い睡眠を取るために必要な事はたくさんありますが、体を動かすことで解決する事もあります。簡単な体操を日々の生活に取り入れて、毎日、気持ちの良い朝を迎えましょう！

朝 1日の始まりです！

①お布団の中でモゾモゾ体操 パート1
※腰が痛い時はむりをしないで下さい。



朝起きたらお布団の中で膝を立てて、両足をゆっくりを左右に倒します。

パート2



両手足を上であげてぶらぶらと振ります。

②大きく伸びて深呼吸



大きく3回くらいやってみましょう。

日中 太陽の光を浴びることは大切です

③鏡を見てにっこり



スマイルは大事です！

④姿勢を正して

くるぶし・腰・肩・耳のラインが一直線になるようにまっすぐと立ってみましょう。

⑤肘を引いて歩いてみよう



外で少しだけ大股で歩いてみましょう。

熱中症にも気をつけましょう。



💡 天気が悪い時や気温が高い時は、おうちの中でも大丈夫！立ってでも座ってでもできます

室内でその場でかかとあげ



いすに座ってフミフミかかとあげ



室内では好きな音楽をかけてかかとあげをしてみましょう！

⑥ふくらはぎ伸ばし 左右



いすや壁を支えに、片足下げて（爪先は正面に）重心を前方にかけ前膝を曲げます。

30秒×左右2セット
やってみましょう！

⑦もも上げ

💡 立っても座ってもできます



左右交互に
ちよっぴり
疲れるまで
やってみま
しょう！



立って行う場合は、いすや壁につかまって安全に行いましょう。ゆっくり行くと効果的です。

⑧ガラガラ体操



手首と足首を
ガラガラと
振りましょう！



両腕を体に
ガラガラと
左右交互に
巻き付けま
しょう！



目がまわるのでゆっくり、もしくは顔は正面に残したまま10回くらいやってみましょう。

寝る前 頭をリラックスさせて…さあ寝ましょう

⑨首ユラユラ体操



寝る前は神経が高ぶらないように、ゆっくりとユラユラ首を傾けてみましょう！

⑩ポーっと呼吸



寝る前はポーっと何も考えないで、ゆっくり腹式呼吸にすると眠たくなってきました。

💡 注意事項

運動をするときは呼吸を止めないようにしましょう。
水分補給も忘れずに行いましょう。

やりたくない日はやらない。自分に合った運動方法を見つけましょう。

眠れない時は…？ 眠れない原因を考えてみる事も大切です。

解決の方法として

① 478の呼吸

（478呼吸法は、アメリカのアンドルー・ワイル医学博士がヨガを参考にして考案した瞑想方法）

鼻から息を吸いながら4つ数える⇒息を止めて7つ数える⇒8つ数えながら息をゆっくり吐き出す という方法です。

② 好きな音楽を聴く

ゆったりとした心地よい音楽をかけると脳がリラックスして眠るのに良い状態になります。

③ アロマ（リラックス効果のあるラベンダーなどの香りが眠りを促します）

良い睡眠は充実した人生を送るためにも重要です。