

いつでも気軽に

## カラダがほぐれ、元気になる体操①

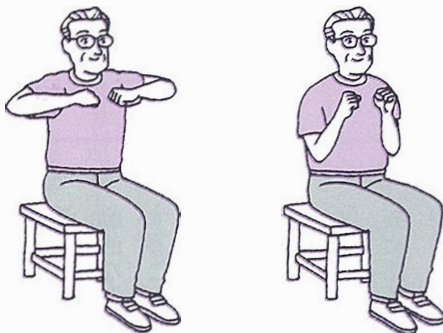
### カラダから心へメッセージを

つらいこと、悲しいこと、不安なことが続くと、誰でも、無意識に肩に力が入り、胸がつまったように感じ、呼吸が浅くなります。精神的に大きなショックを受けると、多くの人は、1～2ヶ月たつてから、不眠、イライラ、気分が落ち込む、食欲不振などの症状がでて、気力や体力が低下し、体調を崩しやすくなります。

カラダと心は深く繋がっています。ちょっとうれしいことがあると、カラダが軽くなりますね。同様にカラダがすこしほぐれると、心も少しほぐれます。今月からしばらくの間、〈カラダがほぐれ、元気になる体操〉を発信します。度重なる余震に身構え、全身を緊張させる日々、疲労が蓄積し、肩や背中が凝り固まり、足腰がだるく感じられる時、気がめいって、やる気が失われそうな時、気軽に体操し、カラダのコリをほぐし、心にメッセージを送りましょう。体操は、やさしく、ゆっくり、呼吸にあわせて行いましょう。

### 呼吸が楽になる体操

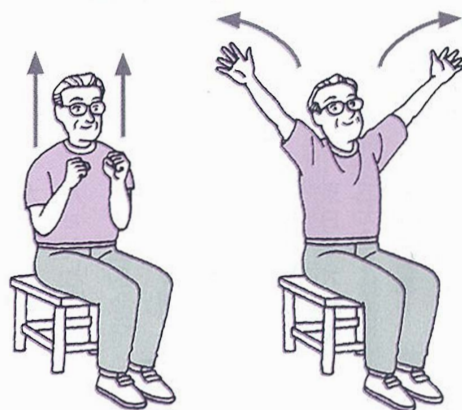
①息を吸いながら肘を上げて(1. 2)、息を吐きながら下ろす(3. 4)。4回繰り返す



②息を吐きながら脚をトントンと叩き前に曲げ(1. 2. 3. 4)、息を吸いながら起き上がる(5. 6. 7. 8)。2回繰り返す



③胸の前で両手を握り(1. 2)、頭上に伸ばして両手を開き、大きく息を吸う(3. 4)。ゆっくり息を吐きながら手を下ろす(5. 6. 7. 8)。2回繰り返す



**ポイント**：呼吸筋である肋間筋（肋骨の間にある筋肉）をストレッチし、同時に背中の肩甲骨をしなやかに動かすと呼吸が楽になります。いつでも気軽にどうぞ。

老人クラブではおなじみの武井正子先生（順天堂大学名誉教授、日本フェルデンクライス協会会長）から、狭い空間でも簡単にできる体操を紹介いただきます。避難所や仮設住宅で、また普段のクラブ活動にも活用ください。