

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第3回)

### 朝の目覚めもスッキリ、ストレッチで体調管理

2015.09.18



朝は、脳や身体が活動を始める時間帯です。この時間の“ストレッチ”は目覚ましに効果的といわれており、また、消化器官や筋肉、脳の活性化にも役立ちます。日々の体調管理と健康維持のため、忙しい朝でも手軽にできるおすすめストレッチをご紹介します。

#### 朝の短時間で体内の働きを呼び覚ますストレッチ

朝に行うストレッチには、代謝アップや身体の動きを滑らかにする次のような効果が期待できます。

##### (1) 消化器官や脳の働きを活性化し、やる気がアップ

全身の筋肉に刺激を与えるストレッチは、内臓の活動を目覚めさせて排せつを促し、エネルギーを消費しやすい状態に整えます。また、同時に脳への体液循環がスムーズになり、集中力、やる気向上にもつながります。

##### (2) 朝から身体を滑らかに動かす

ストレッチをすると筋肉が温まって可動域が広がり動作が滑らかになるので、朝から活動しやすくなります。また、身体の内側にある筋肉を刺激することで、筋力や体力の増進にも役立ちます。

最近では生活習慣病の予防効果なども分かってきています。より詳しいストレッチの効果を知りたい方には、併せて厚生労働省 e-ヘルスネット「ストレッチングの効果」をご覧くださいをおすすめします。

#### 体幹の大きな筋肉に刺激を与えるストレッチ

所要時間:3分(3種類のストレッチを各1分)… 続きを読む