

セルフストレッチで 疲れをとろう!



教えてくれたのは
山根 悟さん

筋骨格LABO代表。米国ナショナル・カイロプラクティック大学を卒業し、米国政府公認ドクター・オブ・カイロプラクティックの称号を取得。著書多数。

肩や首のコリや疲れがたまっていると感じることはありませんか？

そんなときは、軽いストレッチがオススメです。

コリの原因となる体のゆがみがとれたり、肩や首回りがほぐれることで、目の疲れの解消にも有効です。仕事や家事の合間に、ぜひ実践してみてください。

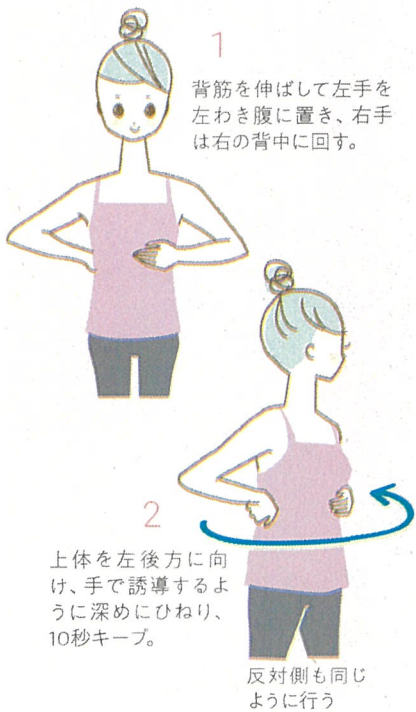
ひねって刺激する

背中こり

解消

ひとつの姿勢を続けていると肩・首と同じく背中もこり固まることに。上半身をひねることで、筋膜や関節に心地よく刺激を与えられます。

＜ 上体をひねって 背中の筋膜を伸ばす ＞



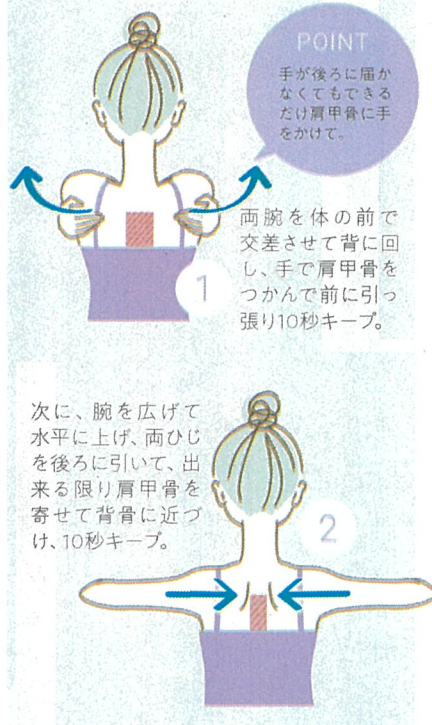
肩甲骨をほぐす

首こり

解消

重い頭を支える首にとって大きな負担になるパソコン作業での前傾姿勢。肩甲骨の間を伸び縮みさせ、首や肩周りの筋膜をほぐします。

＜ 肩甲骨を手で 開いて寄せる ＞



筋膜をほぐす

肩こり

解消

肩周りを大きく伸ばすことで、こり固まってしまった筋膜（筋肉を包む膜）をほぐして、効果的に肩こりを解消できます。

＜ 肩周りをしっかり 伸ばすイメージで ＞



スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



健康管理アプリで日常生活も楽しく自分管理(無料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

健康やフィットネスライフのこと
あなたを豊かにする情報を
お届けします!



ルネサンス
マガジン
「ルネマガ」



ルネサンス
公式Facebook
ページ

ルネサンスの情報は
こちらから

Re RENAISSANCE

ルネサンス施設

少しの工夫で運動効果UP!



教えてくれたのは
株式会社ルネサンス
小林由慶

健康運動指導士、管理栄養士
第一種衛生管理者
健康経営エキスパートアドバイザー

最近身体を動かすことが少なくなっていますか。
短い時間でも歩き方を少し工夫するだけで運動効果が得られ、
健康的なライフスタイルを手に入れることができます。
「歩く」から「ウォーキング」を実践してみませんか？

毎日の「歩き」を 「ウォーキング」に変える 6つのコツ

1 視線を遠くに向けて歩く

あごを軽く引き、視線は15mほど先に向けて歩きましょう。

3 つま先と膝を 進行方向に向け、 2本の平行線の上を歩く

1本線上を歩くと左右のバランスが悪くなり、足の小指側に体重が乗りやすく不安定になります。脚幅を骨盤の幅(10~20cmが目安)にし、まっすぐ足を出すように意識します。内股、ガニ股にならないように意識しましょう。

5 歩幅を大きく広げて歩く

できるだけ大股で歩きましょう。

2 ひじを引き 腕ふりを意識して歩く

腕をしっかりふることで、骨盤が運動し脚が前に出やすくなります。歩幅が広がり消費量も増えるというメリットもあります。

4 背筋を伸ばして歩く

身体をしっかり動かすためには姿勢が良くないといけません。崩れた姿勢はケガにもつながります。

6 足裏の重心の移動を 意識しながら歩く

かかと⇒足裏の中央⇒つま先の親指側へ重心が移動するように意識しながら歩きます。かかとから着地し、つま先で蹴りだすことを意識して歩きましょう。

Walking

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



健康管理アプリで日常生活も楽しく自分管理(無料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

健康やフィットネスライフのこと
あなたを豊かにする情報をお届けします!



ルネサンス
マガジン
「ルネマガ」



ルネサンス
公式Facebook
ページ

ルネサンスの情報は
こちらから

Re RENAISSANCE

ルネサンス施設

提供/スポーツクラブルネサンス

「眠れる寝室」の作り方



教えてくれたのは
坪田聡先生

日本睡眠学会所属医師、医学博士。
睡眠専門医として20年以上の診療
経験を持つ。

生活習慣とともに睡眠の質を大きく左右するのが、寝室の環境です。
特に暑い時期の快眠には、照明やエアコンの設定、
寝具の色などにひと工夫することが大切。
夏の寝苦しさを改善してグッスリ眠りましょう。

Good
bedroom
for sleep

照明は消して なるべく真っ暗に

寝室の照明は寝る1時間前から暗くしはじめて、副交感神経を優位にしましょう。寝るときは刺激を避けるため、天井からの照明はすべて消して真っ暗にするのがおすすめです。真っ暗だと不安になる人は、フットライトを活用しましょう。

寝具やカーテンは 青色で涼感アップ

夏はシーツや寝室のカーテンの色を青系にチェンジ。青が持つ涼感とリラックス効果で、気持ちよく眠れます。ただし青には集中力を上げる作用もあり、長時間見ていると交感神経が優位になることもあるので、寝るまでは別の部屋で過ごすように。

ひんやりマットや 寝ごさを活用

深部体温を下げて入眠をスムーズにするためには、体にこもった熱を上手に逃すことが大切です。シーツの下にひんやり感のある敷きパッドや、天然素材で吸湿性・放湿性の高い寝ごさを敷くなど、快眠をサポートする寝具を取り入れましょう。

エアコンは つけっぱなしが正解

夏の寝室は、室温26℃・湿度50%前後がベストです。エアコンは就寝1時間前からつけ、朝まで室温をキープしましょう。暑さで起きて睡眠途中にエアコンをつけると、体温が急激に下がって、眠りの質が悪くなります。健康のためには迷わずつけっぱなしに。

注意

寝る前に
やってはいけない
3か条

① ベッドに長居する

ベッドでダラダラする時間が長いほど脳は睡眠モードに入りづらくなります。ベッドは眠るための場所と決め、眠くなってから入るようにしましょう。

② スマホをいじる

寝る前に1件のメールを見るだけで、エスプレッソコーヒーを2杯飲んだのと同じ興奮状態になります。就寝1時間前からスマホの使用はやめましょう。

③ 満腹状態で寝る

お腹いっぱい状態で寝ると、睡眠中、胃腸は消化のために働き続けることになり、体が休まらずに眠りが浅くなります。夕飯は就寝の3時間前までに。

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でフィットネス(有料)

健康やフィットネスライフのこと
あなたを豊かにする情報をお届けします!



ルネサンス
マガジン
「ルネマガ」



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はこちらから

RENAISSANCE

ルネサンス施設