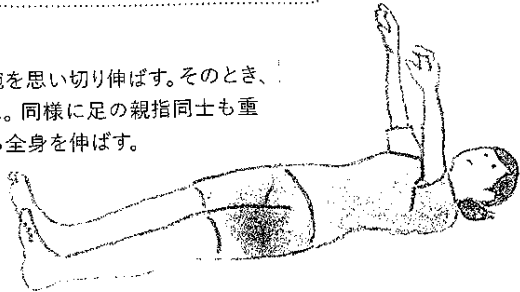


本日は、ご来店頂き、ありがとうございます。

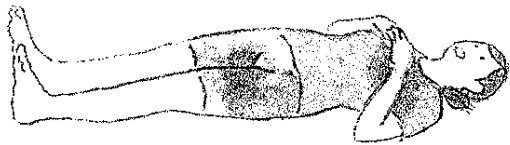
朝晩は、だいぶ涼しくなり、秋らしくなってきましたね。夜も、寝苦しさはなくなり、朝までぐっすりという方も多いかと思います。しかし、快適な睡眠がなかなかできない!という方もいらっしゃると思います。良い睡眠のためには、血行を良くすることが、重要です。そのため、お風呂に浸ったり、ストレッチをすることがオススメです。今月は、キヌメストレッチ

おすすめエクササイズ① 背骨&肩甲骨ほぐし

① 仰向けに寝て、両腕を思い切り伸ばす。そのとき、手首はしっかりクロス。同様に足の親指同士も重ねて、息を吸いながら全身を伸ばす。



② 息を吐きながら、一気に全身の力を抜く。全身を伸ばす(緊張)、力を抜く(脱力)を5回繰り返す。

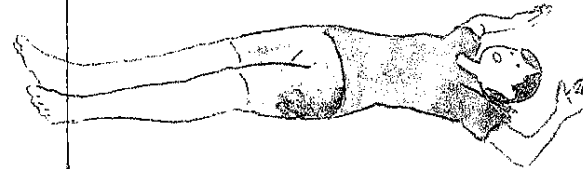


おすすめエクササイズ② 全身ストレッチ&脱力

① 仰向けになり、息を吸いながら両腕を上へ伸ばす。腕は完全に伸び切るまで伸ばす。肩甲骨が開いていることを意識する。



② 息を吐きながら、一気に全身の力を抜く。全身を伸ばす(緊張)、力を抜く(脱力)を5回繰り返す。



睡眠の質を上げる
リラックス方法

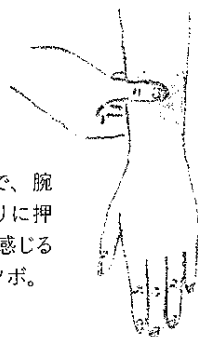
睡眠の質を上げるためには、ストレスをなくすことも大切。ストレスというのは、精神的な原因は「かりではなく、実は、体の状態も重要です。血行を良くし、自律神経を安定させることで、ストレスを感じにくい体になるのです。

それでも眠れないときは……

息を吐きながら
「外関」のツボを押す

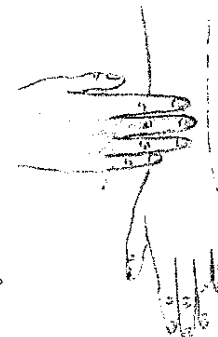
背筋を伸ばした姿勢で椅子に座り、息を吐きながら外関のツボを5秒間押す。左右の腕のツボをしっかりと押さえるのがポイント。

② 人差し指の下で、腕の幅の真ん中辺りに押して気持ち良いと感じる場所が「外関」のツボ。



「がいかん」のを見つけ方

① 手首を反らした時にできるシワから下部分に、反対の手の人差し指・中指・薬指を添える。



七・五・三、成人式
着付・セット
ご予約
承っております。

