

<モーニング・エクササイズ>

皆さん、朝のお目覚めは如何ですか？

モーニングエクササイズは、運動と言うよりストレッチ、つまり”伸び”の動作です。皆さんも、よく朝早く、庭先で犬や猫が気持ちよさそうに身体を伸ばしているのを見ることがあると思います。これが、まさにモーニングエクササイズです。

- ① 無理なく、
- ② ゆっくりと（徐々に）、
- ③ 息を止めることなく 身体の各部分を心地よく伸ばしていきます。

ここでは、下のような13種目を紹介しました。余分な身体（心身）の緊張をほぐすように、ゆったりとした気持ちで行ってください。 おおよそ10分間

動作は基本、ゆっくりと行います。姿勢の転換も慌てる必要はありません。朝の目覚めを自然に無理なく行うために、少しずつ筋肉を伸ばします。筋肉が伸びたという信号が筋肉から脳に伝わることで、自然に心身（脳と身体）が相関（情報交換）し、徐々に覚醒が促されます。

1 肩から背中、腰にかけての伸びのポーズ

これはまさに動物が朝やっているポーズですね！。腕を前に出し、少しずつお尻を引いて行きます。腕、肩、背中のストレッチです。呼吸を止めないように、ストレッチされる筋肉を伸ばすのに合わせて息を吐くようにしましょう。

2 お腹と身体の前を伸ばすポーズ

上体を少しずつ起こすようにして、重心を徐々に前にもっていきます。このポーズはよく「コブラのポーズ」と呼ばれたりしますが、お腹と身体の前を伸ばす運動です。腕のきつい人は肘をついた姿勢でかまいません。1と2の運動を2、3回繰り返します。

3 手を繋いで背伸びのポーズ

姿勢の転換も慌てず、ゆっくり行ってください。自分の前で両手を組み、ゆっくり上に挙げてゆきます、ゆったりとした呼吸で体側を少し揺らしながら、背伸びをしましょう。手を下す時に、息を吐きます。もう一度、息を吸いながら組んだ手を天井に向かって伸ばし、ゆっくり体側にも刺激を加えながら背筋を上まで伸ばし、息を吐きながら腕を下ろします。

4 体側を伸ばすポーズ（左右）

右手を床につき、左手を頭の上から右に動かし、身体の側面を伸ばします。ゆっくりと息を吐きながら伸ばします。反対側も同じように左手を床につき、右体側を伸ばします。

5 胸を伸ばすポーズ

お尻の後ろで手を組みましょう。肩甲骨を寄せるようにして胸の筋肉を伸ばします。余裕のある人は、胸を張ったまま、少しずつ後ろの手を上げてゆきます。リラックスして、呼吸を止めないように！ 胸の前の筋肉を伸ばす時、ゆっくり息を吐くようにしましょう。

6 背中を伸ばすポーズ（背中を丸めて行う）

手を前で組み、胸の前に突き出すようにして背中を伸ばします。胸の前で大きなボールを抱えるようなイメージで肩甲骨を左右に開きましょう！ 視線はおへそを覗き込むように！

7 体をひねって腰から脇腹を伸ばすポーズ（左右）

右手を身体の後ろに着き、左手の甲を右膝の外側につけ、背筋を伸ばして身体全体を捻ります。徐々に視線を後ろに移し、息を吐きながらゆっくり身体を回していきます。右が終わったら、身体を正面に向け、今度は左手を身体の後ろに着き、背筋を伸ばして身体全体を左に捻ります。徐々に視線を後ろに移し、息を吐きながらゆっくり身体を回していきます。呼吸を止めないように！

8 腕から肩の後方を伸ばすポーズ（左右）

右腕を伸ばして前に出し、左の手首を右肘にひっかえ左側に引きます。息を吐きながらゆっくり右肩の前面から肩甲骨の辺りを伸ばします。呼吸を止めないようにして、反対側も。

9 肩甲骨を動かし、ほぐすポーズ

肩の手を置き、肘を前から後ろに回します。この時肘が出来るだけ大きな円を描くように回します。反対にも回します（ゆっくり、5回転ずつ）

10 太ももの前を伸ばすポーズ（左右）

仰向けの姿勢を取ります。この時一方の脚は伸ばし、反対側の膝を曲げます。足首は伸ばしましょう。その後、ゆっくり上体を後ろに倒してゆきます。この時曲げた膝は浮いたり、内側に入ったりしないようまっすぐ前に向けます。上体を倒す程度は、伸ばされる太腿の前面の筋肉のストレッチの程度に合わせます。痛みが出ない程度で筋肉が伸ばされているという感じが味わえるくらいの強度で伸ばしましょう。余裕のある人は、上体を後ろに倒し、腰を浮かすことで、ストレッチの程度を調整してください（20秒～30秒程度、ゆっくりと）。ゆっくり姿勢を変え、反対側も同じように行います。

11 太ももの後ろを伸ばすポーズ（左右）

姿勢を換えます。立った姿勢でのストレッチです。脚を軽く前後の開きます。前脚の膝を伸ばし両手を膝に置いて、上体をゆっくり前に倒してゆくことで、お尻、太腿から膝の裏側を伸ばします。できるだけ背筋を伸ばして前脚の裏側が伸ばされる感覚を味わいましょう。さらに、伸ばしている側のつま先を上げることで、下腿（ふくらはぎ）を伸ばします。ゆっくり頭を起こして脚を替えます。先ほどと同じように背中を伸ばしてゆっくり上体を前に倒していきます。お尻を少し日引き上げるようなイメージでハムストリングを伸ばしてゆきます。終わったらゆっくり頭を起こしてください。反対側も同じように。

12 ふくらはぎ、アキレス腱を伸ばすポーズ（左右）

今度は先ほどより少し広めに脚を前後に開きます。両手を前脚の膝の上に置いて、後ろ足の踵を床につけたまま、上体をゆっくり前に倒していきます。しっかり伸ばしたら、反対側も同じように行います。膝はまっすぐ前に向けて、ゆっくり上体を前に倒していきます。

13 からだ全身で背伸びのポーズ

最後に、両手を前で組み、ゆっくり身体全体を上を引き上げるように背筋を伸ばします。呼吸は止めないで、手を下すのに合わせてゆっくり息を吐きましょう！、2回繰り返します。

以上がモーニング・エクササイズです。

今日も一日、元気にお過ごしください！ いってらっしゃい！

朝は一日のはじまりです！

ここでは、モーニング・エクササイズだけでなく、継続することでよりすっきりした朝を迎え、より良い一日を過ごすことができるいくつかのポイントを、ご紹介します。

① 窓を開けて新鮮な空気を部屋の中に入れましょう！

夜間に部屋の空気はよどんでいます。朝の新鮮で涼しい空気を部屋に入れることで、部屋の空気を換えましょう！。この時、ゆっくり深呼吸をして肺の空気も入れ換わります。少しひんやりした空気に触れることは、交感神経を刺激し、身体の自然な目覚めを引き出します（朝、少し冷たい水で顔や手を洗うことも、自然の目覚めを手助けします）。

② 朝の光を浴びましょう！

我々の身体は光を浴びることで生体リズムのスイッチが入ります。このスイッチから約13時間後くらいに睡眠誘発のメラトニンの分泌が高まり、無意識下で自然な生体リズム保たれます。まずは、そのスイッチONが重要です。

③ 朝コップ一杯のお水（お茶）を頂きましょう！

朝の飲料は、長い夜に枯渇した水分補給の第一歩です。日本では、昔から素晴らしい御茶の文化が根付いていますので、水ではなくお茶でも良いと思います。ただ、冷たい水は胃への刺激が強いのでNG！です。水なら常温やゆるま湯にしましょう。朝の適切な水分補給は、心と体に潤いを与えます。

④ 朝は、「おはよう」から始めましょう！

ゆったりした気持ちで朝を迎え、最初に家族や誰かと出会ったら、まずは、「おはようございます！」から始めましょう。我々は社会的動物でもあります。心身の健康づくりの基本のひとつが周りの人との良好な関係性の構築です。そして、その第一歩が朝のご挨拶！「おはようございます！」から一日を始めましょう。

⑤ 朝食は必ず頂きましょう！

朝食は、午前中の活力の源です。必ず頂くようにしましょう。頂くことで、脳や身体の活動が始まります。出来れば、主食（ご飯、パン、パスタ類－炭水化物）、主菜（おかず；卵、お魚、お肉類－タンパク質）、副菜（野菜類－ビタミン、ミネラル）を揃えられると良いですね！

