

# 朝運動でスッキリ目覚めましょう！



とうとう今年もあと1か月となり、本格的な寒さが到来してきました。この季節は特に朝起きるのが辛く、布団から出たくない！とゴロゴロしたくなりますよね……。そうは言っても起きなければならないのが現実。朝の目覚めに少しでも体を動かして、スッキリと体も頭も起こしてあげましょう！！

## そもそも、なんで寒い時期は朝起きるのが辛いのか？

寒い時期は寝ている間に『身体が冷えているため』です。布団の中で寝ている間は身体を動かさないで、血流も悪く身体が温まっていません。当然、体温や血圧も低く、そこに寒さが加わるとますます起きることが辛くなります。



朝、目覚めたら布団の中で  
少しでも動いてみましょう！

### ①寝たままグーパー

両方の手の平を上向きにしてグーでしっかり力をいれて握る。次に手のひらをひらいてパーを繰り返します。  
(3秒ずつを10回程度)

### ②股関節まわし

片足の膝を立てるようにゆっくり曲げる。次に膝を外側に倒して股関節をひらき、そのまま膝を伸ばしていきます。  
(左右5回ずつ程度)

この他に、布団の上で伸びをしてあげることも、筋肉を目覚めさせ血流の流れを改善するのに効果的です。寒い朝は少しでも時間をかけてゆっくり身体の中と頭を起こしてから、布団から起き上がって行動を開始しましょう！！



担当：板橋