



自律神経を整え 体も心も軽やかな生活を

～チェアヨガ「猫ねじりのポーズ」をご紹介します～



福井県は、県民の平均寿命や共働き率が全国でも上位に位置するとても元気な県です。しかし仕事・家事・育児などに追われ、何かとストレスの溜まりやすい毎日ではないでしょうか。そんな中で、「自律神経」を整えておくことは大切です。

心臓や血管の働き、呼吸、体温調節など、人が生きていくには欠かせない機能を無意識のうちにコントロールしてくれているのが自律神経です。そして自律神経は、体を活発に動かすときに働く「交感神経」と、体を休めるときに働く「副交感神経」が互いにバランスを取りながら体の状態を調節しています。しかし、不規則な生活やストレスによる刺激、ホルモンの乱れなどが原因となりこのバランスが崩れると、脳が疲れてしまい、心身に不調が現れてしまいます。

これを防ぐためにもコリ固まった体をほぐして血流をよくし、体と心のリフレッシュに心掛けましょう。今回は特に肩コリ・背中コリを解消し、腰のストレッチにも役立つ「猫ねじりのポーズ」をご紹介します。

背中では疲れが溜まりやすい場所です。血流をアップさせて、隙間時間で体も心も軽やかにしながら、毎日楽しく過ごしていきましょう！

(注：チェアヨガは診断・治療を目的としたものではありません)

出典・引用

- 厚生労働省 e-ヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-082.html>
- 「自律神経どこでもリセット!も〜っとずばらヨガ」
著者 崎田 ミナ/監修 福永 伴子/発行者 土井 尚道・株式会社 飛鳥新社

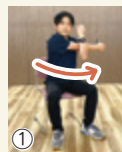
猫ねじりのポーズ

- ①足裏をしっかり床につけて椅子に浅く座ります。右ひじのあたりに左腕をかけて手前に引き寄せ、20秒ほどキープします。
- ②その姿勢のまま体を前に倒し、左ももの上に右ひじを置きます。その際右ひじはももの外側に、ひじの内側と手のひらは上向きになるようにします。
- ③左手は力を抜き、後ろに回して背中から腰あたりに置き、体をねじる体勢を作ります。
- ④勢いはつけずに「じっくりと肩を床に沈めるイメージ」で上半身を前に倒します。
- ⑤その状態のまま深呼吸を3回ほど行います(約20秒間)。

終わったらめまいに気をつけながら、ゆっくり体を起こしてひと休みしてから、反対側もやってみましょう。

※痛みを感じたり
気分が悪くなった場合は、
無理せず中止してください

解説・その他の
運動については
こちらから→



手のひらは
上向きに

顔は左上を
向く

鼻から吸って
鼻から吐き出す



Profile 敦賀きらめき 施設長 松見 静男 (チェアヨガインストラクター)



敦賀きらめき

受付時間/
月～金 9:00～17:00
(祝日含む)
TEL.0770-21-1500

きらめき通信
ミニ講座

バックナンバー

