

毎日 プラス +10分

DE ボディコンディショニング

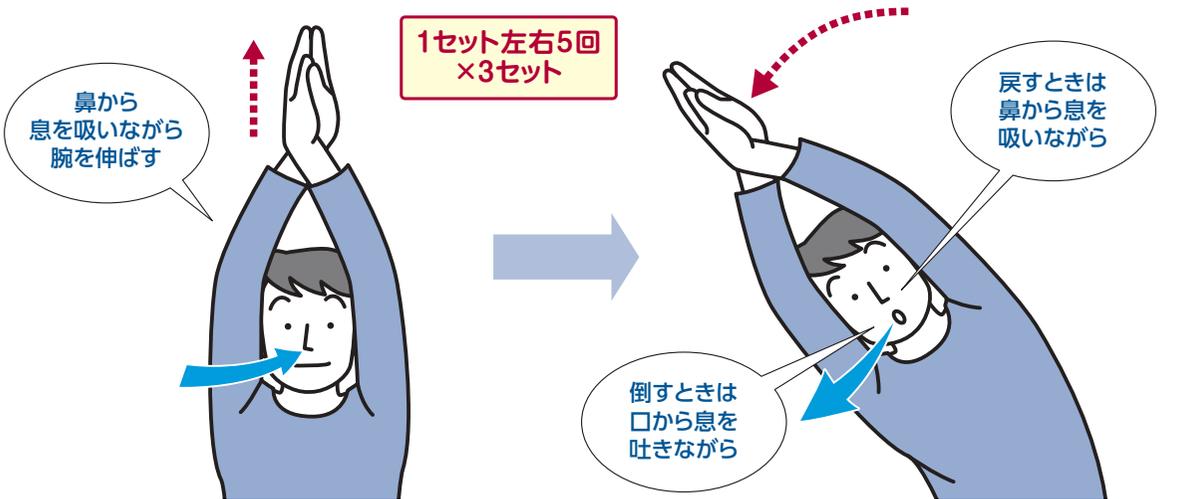
睡眠不足や不規則な食事、ストレスなどによって生活が乱れると、自律神経のバランスが崩れやすくなります。そのバランスを整えるカギは「血流」です。自律神経をコントロールできる「呼吸」を使ったエクササイズで、凝り固まった肺（胸郭）まわりの筋肉をほぐして、たっぷりとからだに酸素を取り入れられる「元気なからだ」をつくりましょう。

きょうかく

胸郭伸ばしエクササイズ

約2分

肺は心臓と一緒に「胸郭」（カゴ状の骨格）の中に収まっています。そのまわりに「呼吸筋」と呼ばれるたくさんの筋肉がついています。両腕を上伸ばして、呼吸をしながら左右に倒して胸郭まわりの筋肉をほぐしていきます。



- ①両腕をまっすぐ上に伸ばし、手首をクロスさせ、手のひらを合わせる。
- ②鼻から息を吸いながら、さらに腕を上伸ばす。

- ①口から息を吐きながら、ゆっくり上体を横に倒す。
- ②鼻から息を吸いながら元に戻し、反対側も同様に行う。

毎日+10分のセットメニュー

*からだのどこかに痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。

呼吸の
エクササイズ

約3分

+

胸郭伸ばし
エクササイズ

約2分

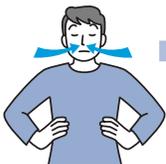
+

速歩き

=

計10分

[HAIJII] 2025年4月号掲載



約5分

トレーニング効果を上げるため毎日チャレンジしよう!

毎日+10分

とは?

医療費の増大や生活習慣病患者の増加を背景に「今より10分多くからだを動かす『+10（プラス・テン）』」の活動が広がっています！普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げるのが期待できます。筋トレやスポーツなどの運動が加わるとなお効果的です。

[参考文献] 小林 弘幸『リセットの習慣』（日経ビジネス人文庫）、日経Gooday「自律神経リセットのコツ」