

毎日 プラス +10分

DE ボディコンディショニング

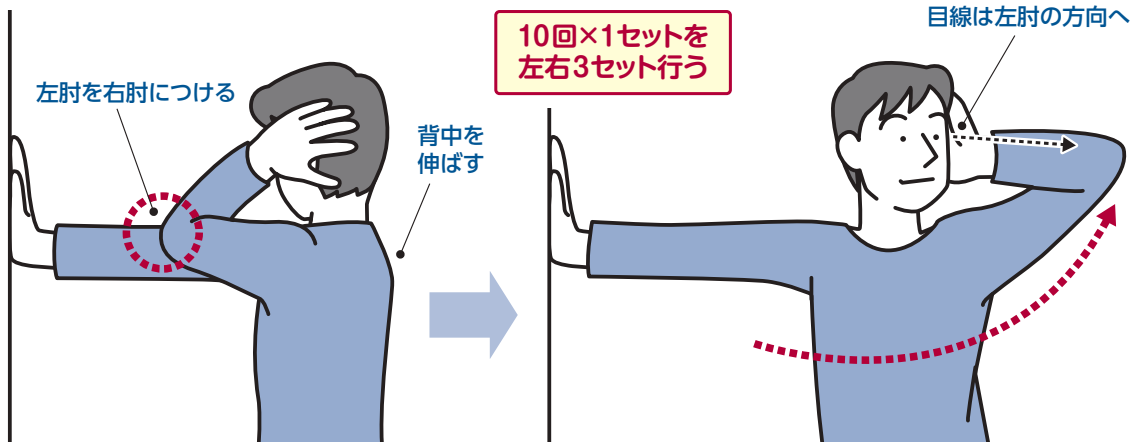
睡眠不足や不規則な食事、ストレスなどによって生活が乱れると、自律神経のバランスが崩れやすくなります。そのバランスを整えるカギは「血流」です。自律神経をコントロールできる「呼吸」を使ったエクササイズで、凝り固まった肺（胸郭）のまわりの筋肉をほぐして、たっぷりとからだに酸素を取り入れられる「元気なからだ」をつくりましょう。

きょうかく

胸郭ねじりエクササイズ

約3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。呼吸に関連する筋肉をねじる動きで刺激することで、固まりやすい首の下からみぞおちのあたりまでの背骨（胸椎）を回旋しやすくしていきます。



- ①壁を正面にし、足は腰幅に開く。
- ②右の手のひらを壁に付け、腕をしっかり伸ばす。
- ③左手は左耳にかぶせるようにして頭に当てる。
- ④右手で壁を押しながら左肘を右肘につける。

- ①みぞおちからひねるように外側に回転させて、左肘を斜め上に引き上げるように開く。
- ②からだを開き切ったら、大きく深呼吸を2回行う。

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

+

胸郭伸ばし
エクササイズ

+

胸郭ねじり
エクササイズ

+

速歩き
約2分

=

計10分

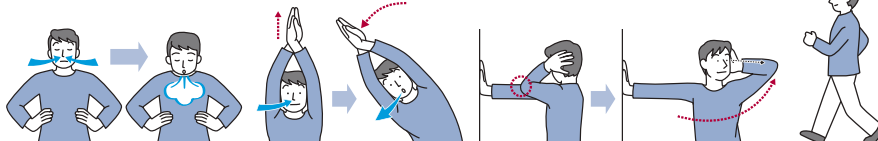
約3分

【HAIJII】2025年
4月号掲載

約2分

【HAIJII】2025年
7月号掲載

約3分



トレーニング効果
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」