

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、凝り固まった肺のまわり(肩甲骨)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。

けん こう こつ

## 肩甲骨ほぐしエクササイズ

約2分

デスクワークなどによる前のめりの姿勢は肩甲骨を外側に固めやすくなり、呼吸が浅くなります。肩甲骨まわりの筋肉(僧帽筋、菱形筋、脊柱起立筋)を緩めることで、呼吸をしやすいしていきます。

**ポイント**  
手の「甲」を合わせる

息を吸いながら

①両足を肩幅ぐらいに開いて立ち、手の甲を顔の前で合わせる。

②息を吸いながら肘がしっかり合うように背中を丸め、肩甲骨を開くことを意識する。

足は肩幅ぐらいに開く

10回×1セット  
を行う

息を吐きながら

**ポイント**  
手の「ひら」を外に向ける

①息を吐きながら、手を左右に開き、手のひらを外側に向ける。

②肩甲骨が寄るように、からだの少し後ろまで肘を引くようにし、胸もしっかり開く。

プラス  
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

肩甲骨ほぐし  
エクササイズ

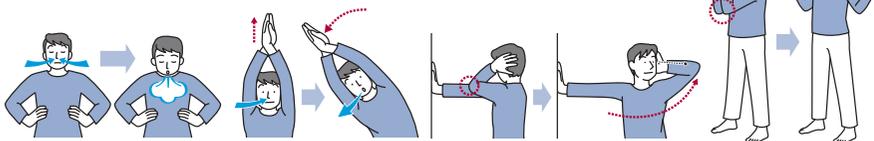
約2分

約3分 [HAJII] 2025年 4月号掲載

約2分 [HAJII] 2025年 7月号掲載

約3分 [HAJII] 2025年 10月号掲載

計10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』