



うるおい  
ティータイム  
Tea\*Time

健康運動指導士  
林 真理子さん

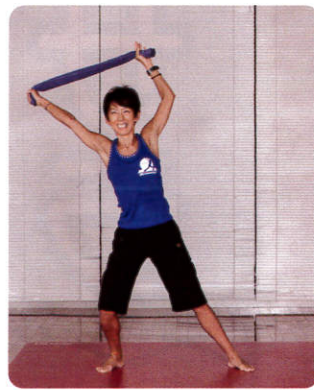
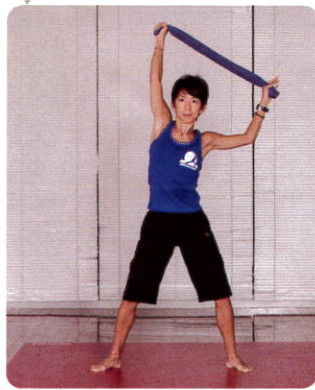


安全で効果的なプログラムによる健康体操マイペース主宰。介護予防運動トレーナー。ダンベル健康体操、ヨガ・ピラティス・ステップ体操、ビーチヨガなどの指導も各地で行っている。

## 誰でも出来る楽々ヨガ体操：基礎編

### クラゲ体操

股関節を強化し、足腰を強く。体幹の燃焼効果も。



足は腰幅より大きく開き、両方のかかとに同じように体重を乗せます。両手でタオルの両端を強くにぎり、両腕を持ち上げたまま身体を左右にぐにやぐにや揺らしながら、伸びをします。

#### POINT

- ・海の底に沈んだクラゲが海面を目指して上がっていくイメージ。ぐにやぐにやと自由に動いてください。
- ・行う時間の目安は2~3分。

#### 応用



足を閉じてやってみましょう。きつい分、効果のアップも期待できます。膝が開かないように気をつけて。

#### 応用



椅子に座って行ってもOK。足を開いて座ったまま行えば、下腹部に効きます。

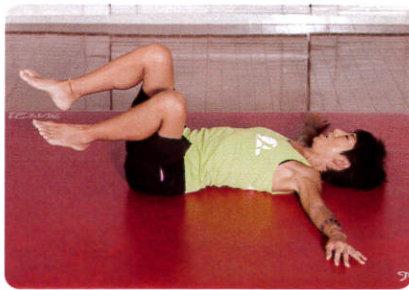
前回に続き、いつでもどこでもできるポーズを紹介いたします。簡単だから、毎日無理なく続けられます。

全身の血流をよくして、健やかに。



### ゴロンゴロン体操

血栓を防ぐ。むくみ解消、便秘解消も。



仰向けに寝て両手を広げ、手のひらは下に向けます。両足を上げて軽く曲げ、膝を20cmくらい開きます。その姿勢のまま、左右にゆっくりゴロンゴロンと揺らします。

#### POINT

- ・深い呼吸を繰り返しながら、腰から下を揺らすように意識して。
- ・顔はまっすぐ上を見たまま、目は閉じる。
- ・夜寝る前、朝起き上がる前、の1日2回、各1分ずつ行うとよい。



#### 応用

ワニのポーズ→腰痛改善、体のゆがみを矯正します。まず、右膝を左手で持ちます。



そのままゆっくり左へ倒し、床につけます。顔は右向き。そのままのポーズで20秒静止しゆっくり深呼吸。反対側も同じ様に行います。左右1回ずつでOK。