



朝ストレッチのすすめ ～体内時計を活性化しよう～

「今日はまだ眠いし、起きるのやだ～」と言って布団から出られずに、二度寝してしまっていることはありませんか？ そんな方には、朝ストレッチをお勧めします。

では何故、朝ストレッチなのか？ 今号では、その解説をいたします。

まずは、朝ストレッチの効用を挙げます。

- 1：体内時計が正しく稼働する（早起きの効果を高める）。
- 2：筋肉が温まるので、からだの反応が良くなる。
- 3：寝ている間に固まっていた筋肉・腱・靭帯が柔らかくほぐされ、関節の動く範囲が広がる。
- 4：ストレッチをしながらゆったりした呼吸をすることで、酸素が体中に行き渡る。

このように、私たちの身体にとって4つの嬉しい効用があります。

健康な生活の第一歩として大切なのは、『早寝早起き』です。しかし、このことで覚えてほしいのは早寝早起きではなく、『早起き早寝』ということです。というのは、明日4時に起きなくてはいけない時に、「よし、今夜は7時に寝よう」なんてできますか？

…そうです。早く寝ようとしても眠れない方がほとんどかと思えます。

そこで『早起き早寝』の出番です。人間には体内時計が備わっており、朝起きて十数時間経つと自然に眠くなります。この体内時計をさらに有効に活用するために、朝のストレッチを加えます。すると、体内時計がしっかり時を刻むので、肉体的にも精神的にも良い影響があり体調が整うのです。ちなみに、体内時計が狂うと疲労しやすくなり、高血圧・不眠・うつ・肥満・がん・骨粗鬆症など、万病の原因になります。

朝の起き際には、身体のすべての機能は100%活動する準備ができていません。ですから、朝、目が覚めたらすぐに起きようとしなくて、布団の中で体を動かし、ゆっくりと深呼吸をします。就寝中に固まった筋肉をゆっくり伸ばし、しっかり呼吸することで身体の隅々に酸素が行き渡り、血圧の反応もおだやかになります（危険な、早朝高血圧対策にもなります）。



さあ、朝ストレッチで体内時計を活性化し、健康的な生活を送りましょう。