

# あるく健康ニュース 1月号

朝起きた時に痛みがある

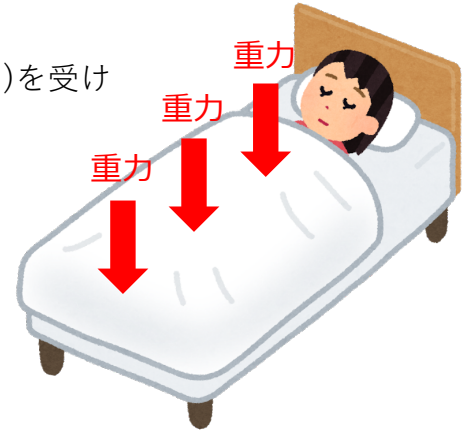
## 寝返りの練習



皆さんこんにちは、皆さんの中に朝起きた時に身体のどこかに痛みを感じる方はいませんか？

実は私たちの身体は、起きている時も寝ている時も常に重力(重さ)を受けています。

寝ているときに体を動かさない状態は、同じ所に重力(重さ)を受けているために、痛みを感じやすい状態になっています。



そこで今回ご紹介する運動は、寝返りの練習です。

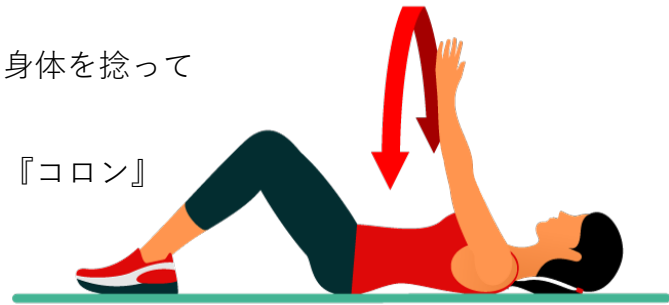
やり方は簡単です。

まず仰向けになって、膝を立てます。次に両手を身体の正面に伸ばし、手を合わせます。

そのまま合わせた手を右に左に大きくゆっくり倒して身体を捻っていきます。

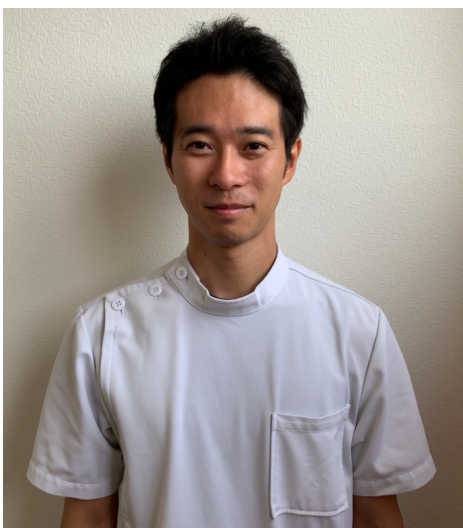
少しずつ振り幅を大きくしていき、立てた膝ごと横に『コロン』と倒れて下さい。

この練習を寝る前に、数回繰り返して下さい。



寝ている間の身体の動きは、ほとんどが無意識によって行われています。

しかし、起きている間に寝返りの動作を練習することによって、寝ている間も無意識の動きを改善する事が出来ます。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-3 9-3 9  
Kコーポ 5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)