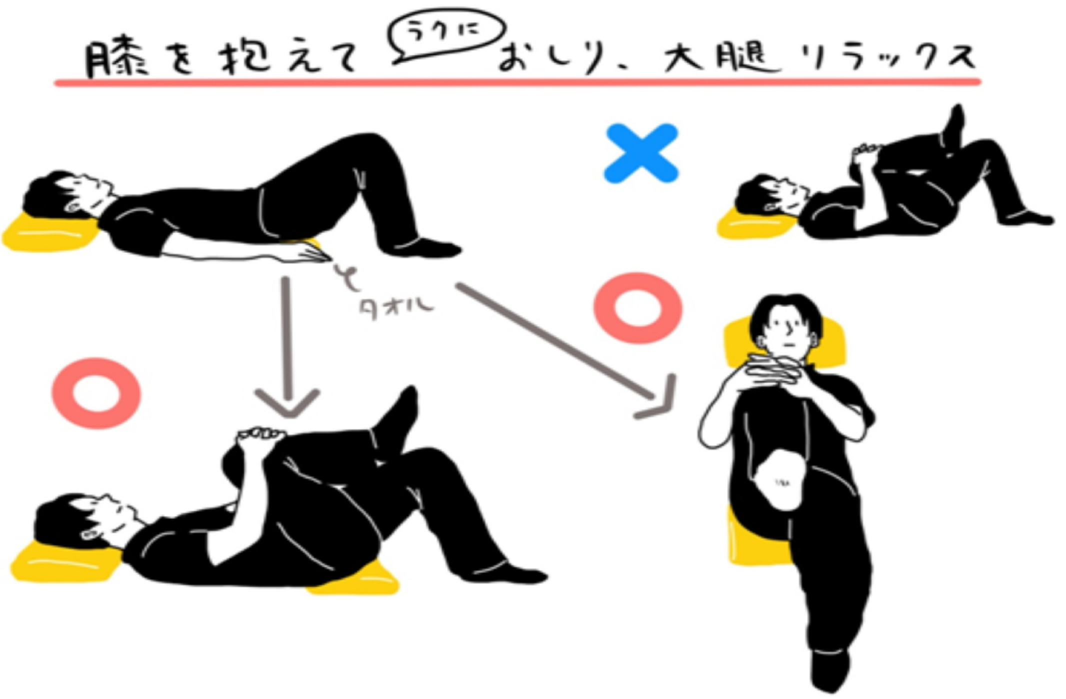
起きたらまずはリラックス

冬から春へと季節の移り変わりの時期、特に何をしたわけでもなく調子が悪いことってありませんか？実際に多くの方が肩こり・冷え性・倦怠感・腰痛・不眠などさまざまな不調を感じています。冬の寒さから体を守るために働いた筋肉・関節は収縮し硬くなり、春にかけて暖かくなって活動が増える頃に、ほぐれないままに負担が増える事で痛みや不快感などの不調をきたすと考えられます。

このようななんとなくの不調は日々の生活リズムを崩し、疲労の蓄積へとつながりなかなかすっきりと抜け出せないことが多いと思います。朝から身体がだるい・重い・痛いでスタートしないために起きたらまず布団の上でリラックスする習慣をつけてみませんか？

具体的には下の絵にあるように

① お尻の下にタオルなどを敷いて少し高くする（腰の負担を減らすため）
② 膝を両方立てて片方を軽く引き寄せる
③ そのままの姿勢で３０秒ほどリラックス（呼吸を止めない・反動をつけない）
④ 同じように反対側も
⑤ ゆっくり起き上がって座って一呼吸（背伸びなど軽めの伸びも効果的）



就寝中に固まった体を目覚めさせる目的で強い刺激にならないように心地よく行うのが一番のポイントです。体は強い刺激や痛みに対して身構えむしろ硬くすることで守ろうとしてしまいます。寒い時期は体温を上げて維持しようと交感神経が優位になりやすく、リラックスする時間がないと自律神経の乱れが痛みや不調の原因となることもあります。体を布団から起こす前にリラックスして準備する、少しのことですが負担を減らして快適な一日を過ごすためにぜひ行ってみてください。