

体が変わる!  
おススメ

# 美しい ... ライフ



睡眠の質を  
高めるための  
3か条

毎日  
決まった時間に  
起きる

日中は  
活動的に  
夜は休息を  
とる

3食  
決まった時間に  
食事をとる



## 寝る前の軽い体操で心身の緊張をほぐす

### 全身脱力体操

- ①あおむけで大の字になり、手を握って顔と手足にギュッと力を入れ、5秒間ブルブルとさせます。
  - ②ゆっくり息を吐きながら全身の力を抜き、手足をだらんとさせて5秒間保ちます。
- ①から②を数回くり返しましょう。



### 手足ぶらぶら体操

- あおむけに寝て両手足を上げ、手首・足首の力を抜いて手足をぶらぶらさせます。  
気持ちがよい程度に続けましょう。



## Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ

## 簡単! ～ながら運動



### 「掃除機ひざ揺らし～掃除機をかけながら～」



[姿勢]  
両足を揃え、背筋を伸ばし、お腹をへこます。



[動作]  
掃除機の持つ手の動きに合わせながら、リズミカルにひざを小刻みに揺らす。  
ひざを曲げたとき、ひざ頭がつま先より前に出ないように、腰を落とすイメージで。手に届く範囲が終わったら、一步前に出て同様に。

ココに効く! ●脂肪燃焼●太もも、お尻、わき腹の引き締め●冷え性、むくみの改善