



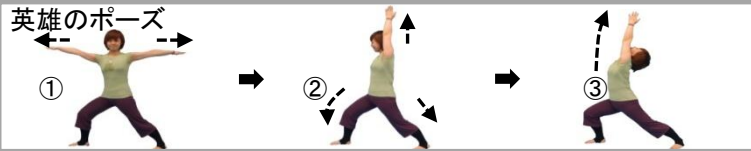
# 働く女性の快眠には就寝直前のストレッチが有効！

働く女性は職場でも家庭でも忙しく、心身の疲労がたまりがちです。疲労回復には良質な睡眠がとても重要ですが、仕事をしていると疲れているのに眠れないことがあります。そこで私たちは、働く女性向けに約10分間の睡眠改善ストレッチを開発しました。肩こりや腰痛をやわらげるヨガを取り入れた誰でも簡単にできるストレッチプログラムです（写真参照）。このストレッチを1回行うだけでストレスが緩和されました。そこで、MY生命保険会社の某支社で働く女性の事務職員と営業職員の方に協力してもらい、このストレッチを継続した際の効果を調べました。その結果、就寝前に毎日続けて行うと3週間後には寝つきがよくなり、更年期症状も軽くなることがわかりました。

働く女性にとって、良質な睡眠を確保することは心身の健康を保つ上で大変重要です。日々忙しく、運動する時間がなかなか取れない方には就寝直前の10分間ストレッチをおススメします。

【出典】体力研究106号（2008）

## 英雄のポーズ



- ① 脚を前後に開き、後ろ足のつま先はやや外側に向ける。腕を肩の高さまで上げる。
- ② 息を吸いながら腕を頭上に上げ掌を合わせる。
- ③ 両方の脚に均等に体重をかけ、腰を伸ばし、視線を上方に向ける。

## 鶴のポーズ



- ① 脚を前後に開き、後ろ足のつま先はやや外側に向ける。後ろで指を絡めて手を組む。
- ② 肩甲骨を引き寄せながら腕を背中からはなす。
- ③ 胸が腿に付くように前屈する。

## 子どものポーズ



- ① 膝の間を少しあけ、親指を重ねず正座する。
- ② 軽くお辞儀をするように前屈し、息を吸う。
- ③ 息を吐きながら両手を前に滑らせ、吐き切ったらゆっくりと呼吸する。

## バッタのポーズ



- ① うつ伏せで寝て、腕は前（頭上）に出す。
- ② 息を吸いながら片方の脚と反対側の腕を床から少し浮かせる。
- ③ 息を吐き、再び吸いながら浮かせた手足を伸ばし、付け根から無理せず上げる。

## 全身の伸び



- ① 仰向けで寝て、ゆっくり息を吐く。
- ② 息を吸いながら、腕を頭上に伸ばす。
- ③ 息を吐きながら、一気に脱力する。

## 死者のポーズ



- ① 仰向けで寝て、ゆっくり息を吸って止める。
- ② 息を止めたまま、つま先から順番に力を入れていく。（順番）つま先→ふくらはぎ→腿→臀部→掌（握りこぶし）→肩。
- ③ 息を吐きながら、一気に脱力する。