

Healthy Column

◆ プラティス生活的入浴法

身体は暖かい！と感じると、末梢の血管を広げて血流を良くします。その結果副交感神経がたかまります。

お勧めの入浴法>

夜：ぬるめのお湯に首までしっかりつかります。しばらく入っていると、じわっと汗をかき程度のお湯が最適です。そして湯船の中で、手足を動かしたり、体をひねったり、ゆっくり体を動かして、今日一日の疲れた筋肉に血液を流し、疲労物質を排出させましょう。できるだけ睡眠の2時間前までにすませましょう。体温が下がった時に、人間は眠りにつきやすいといわれています。

朝：朝シャワーを浴びることができるならば、熱めのシャワーがお勧めです。熱いシャワーは交感神経を高めるので目覚めにも最適。首を温め、首こりを防ぎます。お風呂の中でのエクササイズは、プラティスのスパインツイストや、レッグプルアップ、前屈のストレッチなどがおすすめ。

レッスンに参加してエクササイズを覚えましょう。
明日の軽やかな目覚めをお楽しみに・・・！