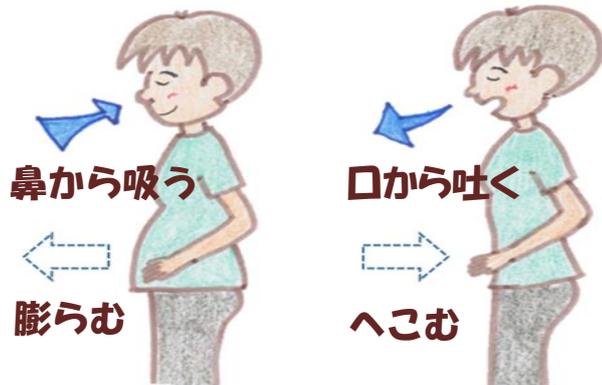


からだをほぐしましょう



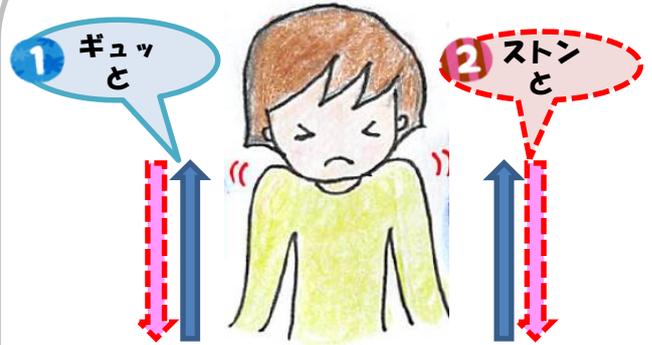
いつもと違う環境にいると、からだは頑張り続けてしまいます。ご自分の体調にあわせながら、時間を見つけて、こまめに足先からからだをほぐしましょう。

腹式呼吸をする



- ① 鼻から息を吸って、お腹をふくらませる
- ② 口から息を吐いて、お腹をへこませる

肩の筋肉をほぐす

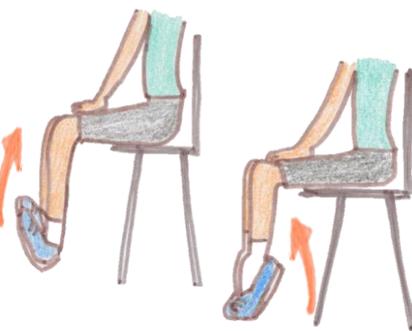


- ① 両肩にギュッと力を入れて、首をすくめる（5秒）
- ② 一気にストンと力を抜き、同時にホーッと息を吐く

足を動かす



足の指をグー・パーと交互にくり返しましょう。



ゆっくり、つま先を上げたり下げたりしましょう。



足首の力を抜いて、ぐるぐる回す

自分では気づかないうちに、からだ緊張しています。肩の力を抜いてからだを動かしたり、ゆっくり息をしたりすることで緊張がやわらぎます。特に、足の運動はエコミークラス症候群の予防にもつながる必要な運動になります。