



1日1分で生産性を向上する呼吸法「ボディリズム®」

呼吸が浅くなり、自律神経バランスが乱れ心身の不調を訴える人が急増している現代、呼吸法が注目されています。数ある呼吸法の中でも、より短時間で自律神経バランスを整えることのできるボディリズム®をご紹介します。科学的根拠に基づき専用のリズム音楽と体の動きが取り入れられた呼吸法です。

1日の生活リズムが整う朝の呼吸法

音楽は右下のQRコードを読み取ってダウンロード!

その1 目が覚めたら すぐ仰向けでスタート



目が覚めたらすぐに呼吸法を行います。
仰向けの状態で深呼吸をしながら伸びをします。
伸びをした後、左右の手を重ねてお腹に乗せます。

その2 腹筋に力を入れて お腹を凹ませながら息を吐く



ボディリズム®は息を吐くところから始まります。
「タタトン」というサイン音が聞こえたら、息を吐き始めましょう。
「チッ・チッ」は息の吐き終わりの合図です。
(音楽がない場合、12秒~16秒程度が目安)

その3 腹筋を緩めて 鼻から息を吸う



「プーン」という音が聞こえたら、鼻から息を吸います。
腹筋を緩めて息を吸うと自然にお腹が膨らみます。肩に力をいれないように意識しましょう。
(音楽がない場合、4秒程度が目安)

どんな効果があるの??

大切なポイントは、「リズムにぴったり合わせて」「吐く時、吸う時の身体の動きを意識して」「呼吸に集中」することです。

それによって、自律神経バランスが整い、寝ぼけた心身から元気な「活動モード」へスムーズに移行します。

朝の呼吸法は1日の生活リズムを整えることができ、生産性向上に効果があります。



音楽はこちらから!



※この音楽は日本ボディリズムマネジメント協会が著作権を有しております。
個人の使用のみにご利用ください。商用として利用することは、いかなる場合でも禁止します。
また、第三者に譲渡・コピー・転送する事のないようお願いいたします。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：藤田友佳子 / (一社)日本ボディリズムマネジメント協会代表理事

松平 浩先生に学ぶ 肩こり これだけ体操

ほとんどの肩こりは、健康上の心配はありませんが、つらい肩の重さや痛みは、生活の質、仕事や家事のパフォーマンスを低下させてしまいます。慢性化しやすいことも肩こりですが、きちんとセルフケアすることで改善しやすいのも事実です。本日は、「肩こり これだけ体操」をご紹介しますのでぜひ実践してみてください。



本日の講師 **松平 浩先生**

東京大学医学部附属病院22世紀医療センター特任教授。整形外科専門医。医学博士。
腰痛・肩こり・姿勢の研究に取組み、多数の著書、テレビ、雑誌、講演、また「腰痛ケア.COM」で正しい知識の啓蒙に努めています。



松平浩先生の
肩こりこれだけ
体操の動画が
見られます

肩こり これだけ体操

1日1回、この体操をするだけで肩まわりの筋肉はかなりほぐれます。 後回しか前回は、気持ちいい方を多めにやるのでOK!

step1

目線は
下げない

指先は肩の
先に添える
※指先が肩に
届かない場
合は鎖骨付
近でもよい。

丹田(おへそ
の少し下)を
意識する

イスに座り、ひじを曲げて指先
を肩の先に添える



step2

後ろまわりバージョン

息を吸いながらひじを
前方へゆっくりと上げ
て、息を吐きながら、
後ろまわりに円を描く
ように回す



※両腕を同時にまわすのがきつい場合は、片方ずつでもOK!

step2

前まわりバージョン

息を吸いながらひじを
後方へゆっくりと上げ
て、息を吐きながら、
前まわりに円を描く
ように回す



※左右交互に行ってもよい。

肩こりの原因は?

肩こりの原因①「猫背」



パソコンやスマートフォン
操作中の猫背に要注意!

同じ姿勢で長時間も×

出展:宝島社「10秒でつらい痛みが消えた! 肩コリこれだけ体操」

肩こりの原因②「ストレス」



過度なストレスは、筋肉を
緊張させて肩こりの原因に!

痛みも増加させる!

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修:東京大学医学部附属病院22世紀医療センター 特任教授 松平 浩