

# Enjoy! Easy! Exercise

不眠や不調を緩和する

## 椅子太極拳に挑戦!

呼吸を整えながらゆっくりと体を動かす「太極拳」は、リラックスする状態を作り、ストレスなどで乱れがちな自律神経のバランスを整える作用があります。自律神経の乱れは、慢性的な疲労や不眠をはじめ、さまざまな疾患を引き起こす要因に。椅子を使いますので、足腰に自信のない方も安全に行えますよ。



**〈基本姿勢〉**  
背筋を伸ばし  
両手は横に下ろします。

息を大きく吸いながら、ゆっくりと両手を上にあげます。顔は手の方を向き、そのまま上で、両手を交差します。



息を少しずつ吐きながらそのまま両手を胸の前まで下ろし、ゆっくりと背中を丸めていきます。

息を吸いながら体を起こし、交差した両手を横に広げ、顔は上向きに。その後、息を吐きながら基本姿勢に戻すように両手を横に下ろします。

①～③の動きを、4回程度くり返します。

### ワンポイントアドバイス

椅子太極拳は動画でもご覧いただけます。

**さらに**

両手を広げる時、左足を前に出しながらやってみましょう。



慣れたら  
難易度UP!

背中を丸める時、左足をあげてみましょう。



こちらから ▶  
アクセス!



最初は左足、次は右足、というふうに交互に行います。足を使うことで、全身運動になりますよ。 /

な<sup>+</sup>の花薬局