



地域の健康コンシェルジュ
東京マルシェ

- 日本で最も「タベルコト」にこだわったサービス
- 毎日の運動習慣「ウゴクコト」にこだわったフィットネススタジオ
- ウエルネスにこだわったインターネット配信型テレビ局「健幸TV」を運営

産直八百屋の経験を生かし、デイスタービスでは食事を提供、フィットネススタジオでは野菜を販売。「食」と「運動」の両面から、ドクターやカウンセラーなどにも協力を得て活動しています。

東京マルシェ
ウエルエイジングスタジオ店舗案内
東京マルシェ池上

東京都大田区西蒲田2-5-1
クレードル池上
TEL: 03-3751-1139

ホームページ
<https://www.tokyo-marche.jp>

agri-mas presents Enjoy! Easy Exercise

運動の時間。

今回は

不眠や不調を緩和する
椅子太極拳に挑戦!



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。



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。

慣れたら
難易度UP!



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。



〈基本姿勢〉
背筋を伸ばし
両手は横に下ろします。

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。



背中を丸める時、左足をあげてみましょう。



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。

今回のインストラクター
大川 智矢 先生

2013年世界武術選手権金メダリスト、武術太極拳選手兼講師。アグリマス株式会社が運営する、日本初、介護予防デイスタービスとエイジング予防ヨガスタジオがコラボした「東京マルシェ池上yoga & ウェルエイジングスタジオ」にて介護スタッフと太極拳講師を務める。



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。

なの花薬局の「運動の時間。」は動画でもご覧いただけます。

こちらからアクセス! ▶

