



# 寒い時期のオススメポイント



雪が降ると寒さも格段増してきますね。暖かい時期に比べて、この時期の朝の体操は正直大変ですよ。私もそう思います。そんな中でも頑張っているあなたに、寒い時期でも少しでも効率よく体操を行っていく方法をお伝えしていきます。

他にも「私は、もっとこんな風に工夫しているよ！」という方法もありましたらぜひ教えて下さい。

## 1. 朝起きてすぐには始めない

起きてすぐは、体はガチガチの状態です。すぐに体操をはじめても体はなかなか目覚めにくいです。起きた直後よりは、少し日常生活を活動して体を動かしてから体操を行うと、より動きやすくなりますよ！



## 2. まずは白湯を飲む

寒い時期は、朝起きての水の代わりに白湯がおすすめです。白湯を1杯ゆっくり飲む事で体を内側から温めてくれて、血流が良くなり体がぽかぽかして動かしやすくなりますよ。作り方はとっても簡単！裏面に乘せておきますので参考にしてください。



## 3. リラックス系の体操は・・・

『両足のせ』や『片足のせ』等のリラックス系の体操を行なう時は、寒いと体が縮こまり緊張が取れないので、必ず部屋をしっかりと暖めてから行ってください。暖めた後でも長時間じっとしていると寒くなるので、毛布を掛けたり、ホットカーペットの上で行うなど冷えない対策をしてあげると良いですね！



## 4. 動かす系の体操を長めに行う

下半身なら『ニードロップ』や『ミルクキングアクション』、体幹部分なら『犬猫の体操』や『アーサナ』、上半身なら『腕まわし』や『腕ふり』などの体操を、ゆっくりといつもより少し長めにおこなう事で、体がほぐれやすくなります。特に『腕ふり』の体操は簡単なうえ、全身に刺激を与えてくれるのでおすすめです。

