

メールマガジン

さま

いつも岡山ガスをご愛顧いただきありがとうございます。

「最近ぐっすり眠れない」「朝起きた時、まだ疲れが残っている…」そんな人におすすめなのが、寝る前に行くストレッチ！前回に続いて、岡山駅前のヨガスタジオ「MITRA Yoga Studio」を訪問。代表の福永尚子さんに**快眠につながるストレッチ**を教えてもらいました。ベッドや布団の上でもできるストレッチなので、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

記事の最後には、OGポイントがゲットできる「**ガラポンくじ**」もあります。ぜひ最後までお楽しみください！



▼特集(8月号後編)

(1)ぐっすり眠ろう！快眠に導く簡単ストレッチ

▼お知らせ

(2)おみくじに挑戦！

▼お楽しみ

(3)ガラポンくじ



(1)快眠の秘訣は、体を温めてほぐす

睡気は、身体の深部体温が下がり始める時に訪れるといわれています。そのため**就寝の約2時間前に、入浴やストレッチ、ヨガなどで体温を上げておくと**、その後手足から自然に熱が放出されて体温が下がり始め、スムーズに眠りにつくことができます。

特に冷え症の人やデスクワークが多い人は、血流が滞って手足から放熱しにくいので、体を温めながらほぐすのがおすすめです。

■レッスン① 股関節のストレッチ

血流が滞りがちな股関節を動かすことで、下半身の血行を促進できるストレッチをご紹介します。股関節のストレッチは、**冷え症や生理痛の緩和、骨盤の位置調整**にも効果があります。また、腕を伸ばして胸が大きく開くことで呼吸が深まり、リラックスした状態で眠りにつきやすくなります。

<やり方>

- ①仰向けに寝て、両ひざを立ててから左右に開き、足の裏同士を合わせる。
- ②腕は横に伸ばすか、背骨を長く伸ばすようなイメージで頭の上で肘をつかみ、リラックスする。





③目を閉じて軽く顎を引き、鼻からゆっくりと息を吸って、鼻からゆっくりと履いていく。この腹式呼吸を5回ほど行う。

この時、腰が反ってしまう場合は、かかとをお尻から遠くにしてひし形を作るようにするとよい。

■レッスン② ふくらはぎのストレッチ

“第2の心臓”といわれるふくらはぎは、身体の中でもむくみやすく、一日の疲れがたまってしまうところ。**簡単ストレッチでむくみや老廃物をスムーズに流すことで寝付きが良くなりますよ。**

<やり方>

- ①仰向けになって、膝を立てて寝る。片方の膝の上に、もう片方のふくらはぎを載せる。
- ②ふくらはぎを、膝の上で前後に動かす。両脚とも行う。



監修・福永さんより

就寝前のストレッチでは、リラックスできる環境を整えることもポイントです。例えば、**部屋の明るさを間接照明程度に落としたり、インストゥルメンタルなど歌詞のないゆったりした音楽を聴きながら**行ったりしましょう。リラックスできる香りで寝室を満たすのもおすすめですよ。

今晚からすぐ実践できそうな簡単ストレッチをご紹介しました。ぜひ夜のルーティンに組み込んで、心地よい眠りを手に入れてくださいね。

<取材協力>

癒し専門ヨガスタジオ「MITRA Yoga Studio」

岡山市北区本町 10-22 本町ビル 503

問い合わせ先：<https://mitra-create.com/>

(2)今月もおみくじに挑戦！

毎月 15 日～はおみくじに挑戦！

月に一度の運試し！ 今月の OG ポイントゲットのおみくじはもうひかれましたか？ トップページの「お楽しみ」→「おみくじ」からひけます♪



おみくじ

毎月1回の運試し、おみくじを引いてOGポイントをゲットしよう！毎月15日ごろ、お知らせでご案内します。

☆㊦会員ページにログインできないときはコチラをご覧ください☆㊦

→ユーザー名を忘れた方はコチラ

→パスワードを忘れた方はコチラ

(3)ガラポンくじ

「ガラポンくじ」を、期間内に **1回** チャレンジできます。ぜひ、下記ボタンよりチャレンジしてみてください。

→ チャレンジする



■特典(OGポイント)

1等(100pt):5名さま

2等(10pt):20名さま

3等(1pt):1等・2等以外の参加者全員

■開催期間

2023年8月16日(水)~8月25日(金)

■参加方法

メルマガ会員につき、期間内1回ガラポンくじを引けます。

ガラポンくじへの参加には、Web 会員ログインが必要です。

☆≡会員ページにログインできないときはコチラをご覧ください☆≡

→ユーザー名を忘れた方はコチラ

→パスワードを忘れた方はコチラ

☆メールマガジン・バックナンバーはコチラからお読みいただけます☆

→メールマガジン・バックナンバーはコチラ

ご利用における推奨環境について

My 岡山ガスのご利用は上記の環境でのご利用を推奨しております。

※推奨環境以外でのご利用や、推奨環境下でもお客様の設定、機種などによっては正しく表示されない場合がございます。ご了承ください。

- パソコン
 - Windows OS
 - Microsoft Edge（最新版）
 - Google Chrome（最新版）
 - Mozilla Firefox（最新版）
 - Mac OS
 - Safari（最新版）
- スマートフォン
 - iOS
 - Safari（最新版）
 - Android
 - Google Chrome（最新版）

※このメールマガジンは送信専用アドレスからお送りしています。ご返信いただいてもお答えできませんのでご了承ください。

※このメールマガジンにお心当たりがない場合は、お手数ですが、本メールを削除していただきますようお願いいたします。

※配信停止は[こちら](#)から。

（配信停止手続きには、1週間程度かかる場合があります。）

発信元 岡山ガス株式会社営業計画グループ
岡山市中区桜橋 2-1-1
086-272-3111

※お問い合わせは、My 岡山ガスお問い合わせページから

[My 岡山ガス\(お問い合わせ\)](#)