

ストレッチを習慣化して
自律神経を整えよう!



＼夜寝る前のリラックスタイムにオススメ！／

ストレッチは副交感神経を高める！

「静的ストレッチ」といわれる柔軟体操などを行うと、心身がリラックスし、副交感神経の働きが活発になります。これは、ほかの運動にはない独自の効果です。

副交感神経が活発になると同時に
脳の興奮が治まり、腰痛やひざの痛みなど、慢性的な痛みを和らげることができます。

アロマを焚くのも
おすすめです



9ページから、おすすめのストレッチ動画を一覧にしました。
ぜひご活用いただけると嬉しいです！



自律神経に良いストレッチ動画 【寝る前に簡単リラックス！】



チャンネル名	タイトル	リンク	特徴
B-Life	寝たままできる自律神経を整えるヨガ ☆ やる気が出ない時にオススメ#109	https://youtu.be/k7ju5ykeoV8	女性インストラクターで、画面を見なくても説明を聞きながら心身をほぐすことができます。動画時間は16分で、ゆったりした自分時間におすすめです。
自律神経専門整体師 前田 祐樹	【座ったまま3分】毎日やると効果絶大！ 自律神経の乱れを整える背骨ストレッチ パニック・不安症・自律神経失調症にも効果的	https://youtu.be/qG-62GVwhM0	男性の柔道整復師で、優しい声色です。概要欄に目次が載っています。動画時間は7分で、座ったまま行えます。自律神経を専門にされているそうです。
オガトレ	【寝る前にやる】 カラダの不調を解消する10分ストレッチ！ 【頭痛/肩こり/不眠/イライラ/生理痛/むくみ】	https://youtu.be/XkgsF39kkRw	男性理学療法士で明るい声色です。身体全体を使って背骨周りをほぐすストレッチ動画です。ほかにも体調を整えられる動画投稿が多いです。
理学療法士パク先生	【即効】自律神経失調症は30秒で調整できる！ 耳ストレッチ改善法	https://youtu.be/wFsdJ6aBxtU	男性理学療法士で、わかりやすい説明。耳と自律神経のつながりの説明あり。動画時間は5分で簡単に見て試せます。
さきヨガちゃんねる	《テレワークの方へ》自律神経を整える！ 簡単背中ストレッチ5分【疲労回復】	https://youtu.be/sOTZrRSa7no	女性のインストラクターで優しい声色です。5分間、座ったまま出来るので、気軽に試しやすいです。肩こりが緩和されます。



自律神経に良いストレッチ動画 【朝の目覚めにぴったり！】



チャンネル名	タイトル	リンク	特徴
オガトレ	【朝専用】 疲れないカラダを作る極上10分ストレッチ！【Morning routine】	https://youtu.be/2EfFlQev4rg	男性理学療法士で、落ち着いて見られる声色です。寝起きは骨盤周りをほぐすと自律神経が整うそうです。寝たままできるストレッチもあり！
オガトレ	【朝専用】 バキバキの全身がすーっとほぐれる6分ラジオ体操！【Morning routine】	https://youtu.be/6jSlociSYk	一般的なラジオ体操ではなく、耳にやさしい音楽と説明で、ゆっくりとした体操です。睡眠から朝の交感神経への切り替えを助けてくれます。
Marina Takewaki	【毎朝5分】 初心者さん向け朝ヨガで毎日スッキリ!!仕事や家事効率をアップさせよう!!	https://youtu.be/kJ9MYjz-nQg	女性インストラクターで、寝起きにやさしい音楽と声です。ほぼ寝たままストレッチが出来、終盤に座って行うストレッチが含まれています。
Marina Takewaki	【3分朝活】 朝起きたら最初にする動画 ベッドで寝たままゆっくり3分ストレッチ	https://youtu.be/Eb8dPvPT5Zg	寝たまま3分で出来るので、取り組みやすい動画です。あまり喋らずおしゃべりな音楽メインです。
B-Life	【毎日10分】 朝の全身ストレッチ 1日を前向きに過ごす！ #544	https://youtu.be/_l_FuDNsgj8	女性のインストラクターで、明るい声と落ち着いたカフェのような音楽の中でストレッチができます。説明が分かりやすいです。



自律神経に良いストレッチ動画 【在宅ワークの肩こり腰痛をケアする】



チャンネル名	タイトル	リンク	特徴
オガトレ	【スッキリ覚醒！】すわったまま疲労回復できる12分ストレッチ！【デスクワークの肩こり・腰痛・むくみ解消◎】	https://youtu.be/4YKqJ32mEXI	男性理学療法士の方が筋肉の解説をしながらストレッチを教えてください。雑談などなくストレッチのみの動画なのでストレスなく取り組みます。
オガトレ	【毎日7分】つらい頭痛の原因をしっかりと解消するストレッチ【首こり/眼精疲労/緊張性頭痛】	https://youtu.be/8rOq_AqiNaw	眼精疲労から来る緊張性頭痛に効果のあるストレッチです。予防的に行うことで、頭痛になる前に対処することができるかもしれません。
Marina Takewaki	【ほぐトレ】座ったままみるみる全身がほぐれるストレッチトレーニング!!~テレワークの合間に!!~	https://youtu.be/Z3nfqAktXQU	女性のインストラクターで、音楽がメインの動画です。椅子に座ったまま6分間で上半身をほぐすことができます。
メディロームグループ (Re.Ra.Ku)	【毎日5分】デスクワーク疲れ解消ストレッチ【セルフケア】	https://youtu.be/Gqr0w	落ち着いた声の女性が椅子に座ってできるストレッチを紹介しています。5分で出来るので気軽に取り組みます。
RIZAP (ライザップ) 公式チャンネル	【在宅疲れ解消】肩こり首こりに効く！頑固な疲れを取る不調改善ストレッチ ライザップ監修SOUGYMの大人フィットネス	https://youtu.be/WOISdBquVac	ライザップ監修で、在宅ワークで出やすい身体の不調に特化した動画です。男性のインストラクターで、明るい声でわかりやすく説明してくれます。



自律神経に良いストレッチ動画 【女性の悩みにアプローチ！】



チャンネル名	タイトル	リンク	特徴
オガトレ	【生理の前にやる】憂鬱な痛みを軽くする3分間ストレッチルーティン【理学療法士監修】	https://youtu.be/p01RPe7ikOk	理学療法士の考えた、月経前の不快な症状改善のためのストレッチです。ナレーションは男性ですが、今回はストレッチをしている方は女性です。
Marina Takewaki	【生理中のストレッチ】5分で体が楽になる!! 生理中の優しい下半身ストレッチ	https://youtu.be/xJKxfb8yRUQ	座ったまま出来るストレッチです。前向きな言葉や、穏やかな音楽で、月経中のセンシティブな気持ちが落ち着くような動画です。
taishomovie	【大正健康ナビ】生理痛をケアするかんたんヨガ	https://youtu.be/pv4bALAdMhg	産婦人科医の先生のおすすめのヨガのポーズを、動画を見ながら一緒に取り組めます。ヨガのポーズがどこに効くのかを知ることが出来ます。
石井亜美	【腰痛&生理痛改善】下半身をほぐす9分間ストレッチ【腰回り&脚痩せダイエット】	https://youtu.be/qy1OP4Qih9w	落ち着いた声ですが、明るく元気な笑顔で動画が始まります。下半身の血流を促すストレッチなので、ずっと座っていた日にも良さそうです。
Japanese YOGA	自分を癒す！女性の為のリンパマッサージとほぐし調律ヨガ。20分間で生理痛、生理不順、PMS、更年期障害などの不調解消につながるレッスン。	https://youtu.be/ChkY8_z_jKw	優しい落ち着いた話し方の女性が、詳しく説明をしながらヨガの仕方を教えてください。20分間しっかりしたプログラムなので、休日に自分を癒すための時間に取り入れてはいかががでしょうか。

情報参考リンク

神奈川県ホームページ

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/kenken/contents41.html>

