The background is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the frame.

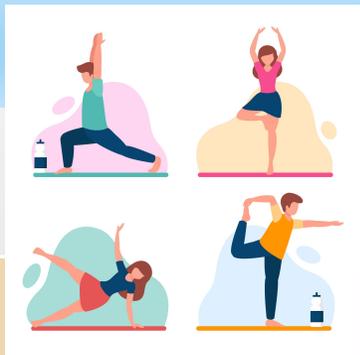
**心と身体のリフレッシュ**

**～身体を動かし心身のリセット・リフレッシュを～**

# 運動



# ヨガ



ヨガがもたらす効果として、身体的効果や精神的効果などがあり睡眠の質の改善にも繋がるでしょう。

	タイトル	内容	オススメコメント
①	【10分でととのう】呼吸を深めて自律神経を整えるやさしいヨガ #732	呼吸を深めるヨガ。心身のリフレッシュにも最適。	自律神経を整えたい方や姿勢改善、肩凝りを解消したい方にオススメ。
②	【朝晩5分だけ!!】これさえやればOK!!運動前後にも最適な簡単ストレッチルーティン	お団子さん、ねじりのポーズ、手足バタバタ、猫と牛のポーズ、足の付け根を伸ばす、カエル足、片足開脚。	朝晩5分だけで完結。全身整うストレッチ。
③	【朝の習慣】5分でできるリフレッシュヨガで体目覚める！   Wellness To Go	朝一番に体を軽く動かす簡単なヨガを紹介しています。	ヨガ初心者でも安心して取り組める内容で、短時間で体をリフレッシュし、心も整えることができます。毎朝の5分で体を動かし、体と心のバランスを整えて、一日を最高の形でスタートしましょう！
④	【疲労回復】1日の終わりに自律神経を整える30分ストレッチヨガ	疲労回復ストレッチ。	ゆったりとした呼吸を感じながら、丁寧にストレッチをすることで、一日の疲れを癒し自律神経のバランスも整えられます。
⑤	【5分骨盤調整】立ったまま骨盤の歪みを整えるストレッチ！姿勢改善・腰痛予防・下半身のむくみもスッキリ！	ひざ回し・足ぶんぶん・もも裏伸ばし・足交差スクワット・合掌のポーズ	骨盤を整えると姿勢改善につながるよ！ 疲れにくくなるし、見た目もグッと美しく♪内側から体を整えていこう

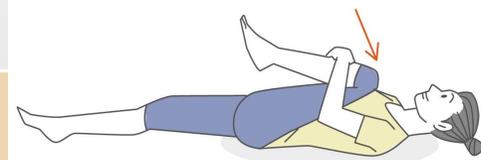
# 瞑想



心を集中させることで、心身の健康、精神的な成長、幸福感の向上など、多岐に渡り効果が期待できる

	タイトル	内容	オススメコメント
①	【たった5分】心の余裕を作るリセット瞑想 音楽つき誘導瞑想	静かに座るか、仰向けになる。心をリセットして心に余裕を取り戻しましょう。このリセット瞑想は、あなたのための時間です。「自分の気持ち」にやさしく気づいてあげましょう。	【こんなときにおすすめ】 ・朝から気持ちが焦っている・仕事に追われて息つく間もない・気分の波が大きくてつらい・「がんばりすぎてるかも…」と感じている
②	【初めての瞑想】寝たままの5分間で心も体もスッキリ!!自己肯定感を高める習慣	ベッドの上でも座りながらでも出来る。自分が楽な体勢になります。瞑想は自分の頭の中に浮かんで来る思いや考えを、ただそこにあるものとして観察する時間です。判断はせず、悩むこともしない。	・自分自身の身体と心をじっと観察できる時間です。
③	【イライラしたらこれ】3分座ったまま呼吸するだけ。集中力が上がり心が落ち着く方法【瞑想】	4カウントずつ、鼻から吸って口から吐くを繰り返します。4カウントが終わったら、8カウント。	3分間呼吸にだけに集中していきましょう。思考がクリアになり、集中力が上がる。
④	朝の5分間瞑想でポジティブな1日に♪アフメーションを聞き流すだけで内なるエネルギーを高める	安心して落ち着ける場所に座り、優しく目を閉じて体と心を安定させます。鼻から吸って、鼻から吐いて、自然な呼吸をゆったりと続けましょう。	朝1日の始まりに前向きな言葉を取り入れることで、その日1日がポジティブに過ごせます。
⑤	【寝たまま聞くだけ 10分バージョン】今すぐ脳を休める&脳の疲れを取るカンタン瞑想『ヨガニドラ/ヨガニードラ』※最後に覚醒誘導あります!	寝転んで聞くだけで、深く脳が休み、スッキリと脳の疲れが取れ、心と身体が驚くほどにリセットできるカンタン瞑想『ヨガニドラ/ヨガニードラ(眠りのヨガ)』の10分バージョン音声です。	終わった後に頭がクリアになるから、毎日でも聴きたくなる!

# エクササイズ



・エクササイズをすることで、身体的効果が期待できる。

・精神的な効果など様々な効果が期待できる。

	タイトル	内容	オススメコメント
①	【朝晩5分だけ!!】これさえやればOK!!運動前後にも最適な簡単ストレッチルーティン	お団子さん・ねじりのポーズ・手足バタバタ・猫と牛のポーズ・足の付け根を伸ばす・カエル足・片足開脚を順に行なっています。	朝晩にするといい5分間のストレッチの紹介です。
②	【朝の5分間】1日の代謝を上げるための有酸素運動!(ダイエット・代謝を上げる・脂肪燃焼)	種目一覧 1. 風車 2. 腕の上げ下げ(ショルダープレス) 3. 腕回し 4. 股割りストレッチ 5. 足上げ&回し(右) 6. 足上げ&回し(左) 7. ゴリラストレッチ 8. サイドフロアタッチ 9. ニートウータッチ(右) 10. ニートウータッチ(左)	朝に体を動かすと、1日の代謝を上げてくれるのでぜひ試してみてください。
③	立ったままできる5分間の全身運動! 軽いエクササイズで全身を動かそう	今回紹介したトレーニング 1. ウォーキング 2. バットキック 3. 風車 4. スクワット 5. 股開きストレッチ 6. スプリットスクワット(右前) 7. スプリットスクワット(左前) 8. 後方ランジから腿上げ(右) 9. 後方ランジから腿上げ(左) 10. 股開きストレッチ	5分間の全身運動で、 ・普段の運動不足解消 ・簡単な筋力強化 を達成することができますよ。
④	【桃尻爆誕】上向きで丸いお尻を作る桃尻エクササイズ!!【毎日5分】	四つん這いの姿勢から出来る、様々なエクササイズ。	毎日5分でできる、上向きで丸いお尻を作る桃尻エクササイズ。
⑤	【1回3分!】血糖値を下げる簡単エクササイズ	足踏み・キック・ウエストひねり・スクワット腕伸ばしの順に、2回繰り返します。	今回は3分でできる、全身運動です! 誰でも簡単にできるものを集めていますので一緒に楽しみましょう。

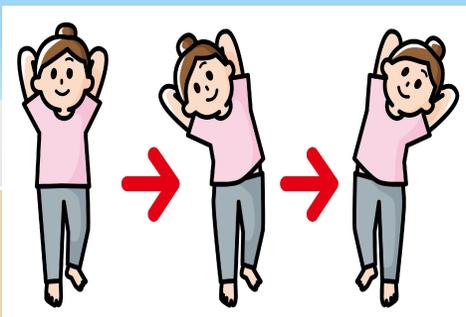
# 座って出来る ストレッチ



- ・自宅やオフィスなど場所を選ばず簡単に行える。
- ・身体的効果や精神的効果もあり、ケガの予防や運動不足の解消、日常生活動作の改善も期待できる。

	タイトル	内容	オススメコメント
①	【3分だけ】座ったままガチガチ背中と首を根本からゴリッとほぐすストレッチ	1.肘を曲げて大きく回す 2.首を横に倒す 3.首を横に倒す(反対) 4.片手を大きく回す 5.片手を大きく回す(反対) 6.背骨を前後に動かす 休憩をはさみながら、上記を行ないます。	座ったままで、たった3分で首と肩甲骨をほぐします。肩凝り・猫背も解消します。
②	【web河健】Lesson.36「イスに座っておこなうストレッチ」	・腰の筋肉のストレッチ ・太もも裏のストレッチ ・体を伸ばして横に倒すストレッチ ・足を組んで体を回転させるストレッチ	背もたれのある椅子があれば、安定した場所ですぐに出来ます。
③	背中痛み・肩こり解消ヨガストレッチ   座ったまま凝り・猫背解消	ガチガチ、バキバキ背中・肩の凝りをほぐすヨガストレッチです。固い・痛いと感じる時、長時間集中して筋肉が硬まりそうな時など行ってください。肩甲骨をはがす、ほぐす動きが主です。	特に、長時間集中してパソコンやスマホ、ゲーム、読書や書きもので肩甲骨を動かしていないとき、この時に発生すること多いと思いますが、猫背になり続けたときなどにほぐしたい部分をターゲットにしています。椅子に座って最初のほぐしだけ行うのもおすすめです。
④	【医師監修！肩こり解消】座ってできる3分ストレッチ	肩ほぐし・バンザイ・肩回し(後ろ)・肩回し(前)・首回し・肩甲骨よせの6通りを、2ターン行ないます。	一緒に肩周りをほぐしていきましょう！
⑤	デスクワーク疲れの方に！肩・腰・首のストレッチ【7分間】	首のストレッチ(前後)・首のストレッチ(ひねり)・体幹のストレッチ・背中とわきの下のストレッチ・胸のストレッチ・身体前面のストレッチ・おしりのストレッチ、の順で行ないます。	仕事や勉強で肩・腰・首が硬くなっている方にもピッタリです。動画を参考に、デスクワークの合間に取り組んでみてください。

# ストレッチ(全身)

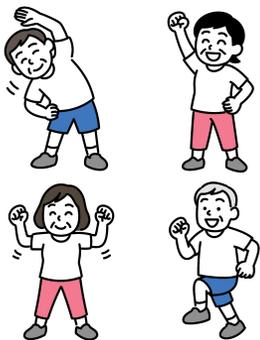


・全身ストレッチには、  
身体的効果や精神的効果あり

・全身をバランス良くストレッチすることで、健康で快適な生活を送ることができる

	タイトル	内容	オススメコメント
①	全身ストレッチ   本気で身体を労わりたいあなたに【40分間】	【このストレッチをオススメする方】 心身ともに疲労がたまっている方・運動不足でストレッチから身体を動かしたい方・時間をとってじっくり自分の身体と向き合いたい方	じっくり、しっかり身体をほぐしてケアしたい方におすすめです。 【オススメのタイミング】 お風呂あがり 身体が温まっている時 おやすみ前
②	代謝を上げたい方にオススメ   1日の始まりストレッチ【9分間】	股関節ひねり・股関節回し・腰ひねり・背中のストレッチ・お腹のストレッチ・開脚ストレッチ・肩回し・胸のストレッチ・首のストレッチの順に行なっていきます。	代謝を上げたい方におすすめのストレッチをご紹介します。9分間でおこなえるので、1日のはじめに身体をほぐす習慣を身につけましょう。
③	【疲れリセット】骨盤調整&自律神経を整える全身ストレッチ #723	骨盤調整&自律神経を整える全身ストレッチ	心身の疲れを癒す、全身のストレッチヨガです。全身の疲労回復や骨盤調整、そして自律神経のバランスを整えたい方にもとてもオススメです。
④	自律神経を整えたい方にオススメ   寝る前ストレッチでリラックス【7分間】	首のストレッチ①・首のストレッチ②・背中のストレッチ①・背中のストレッチ②・背中のストレッチ③・腰ひねりストレッチ・膝かかえストレッチの順で行なっていきます。	自律神経を整えたい方におすすめ！寝る前のストレッチをご紹介します。7分間でおこなえるので、1日の終わりに身体をいたわる習慣を身につけましょう。
⑤	【全身ととのう】カラダの不調を解消する自律神経調整10分ストレッチ！【頭痛/肩こり/不眠/イライラ/生理痛/むくみ】	1.深呼吸 2.広背筋・腹斜筋ストレッチ 3.僧帽筋上部ストレッチ 4.背骨ほぐし(前後屈) 5.脊柱起立筋ストレッチ 6.腹直筋ストレッチ 7.広背筋ストレッチ 8.脊柱回旋エクササイズ(高強度) 9.脊柱回旋エクササイズ(低強度)	【頭痛/肩こり/不眠/イライラ/生理痛/むくみ】などのカラダの不調を解消します。

# 室内で出来る 運動

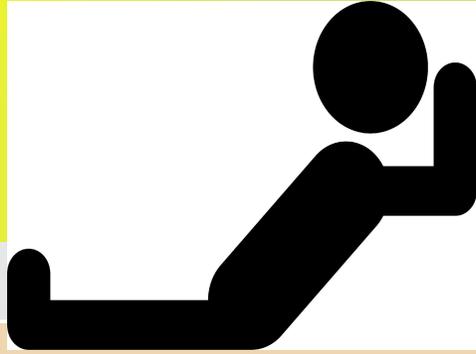


・天候に左右されず、  
自宅で手軽に行える  
ため継続しやすい

・心身の健康維持や  
向上に繋がる

	タイトル	内容	オススメコメント
①	【10分室内散歩】雨や猛暑の日はおうちの中でお散歩有酸素!! 外で歩くより効率的な運動	足踏み・サイドステップ・腕上げなどの動きも取り入れています。立ったままその場からあまり移動せずに出来る運動です。	外を歩くより効率的な運動です。
②	【超超超楽な運動】とっても簡単で楽な体操で全身の代謝アップ&運動不足解消!	手首足首を揺らす・胴体を揺らす・クロール・肩ブンブン・ボールキャッチ・アブツイスト・アブツイスト(反対)・ステップ・ステップホールド・ステップ(反対)・ステップホールド(反対)・サッカーボールキック・サッカーボールキック(反対)・スクワット・ランジ・背伸び、の順に行ないます。	とても簡単で楽な体操で全身の代謝アップ&運動不足解消!
③	【初心者用10分】超簡単な動きで痩せるダンス! 自宅でできる全身運動で脂肪燃焼! 【飛ばずに痩せる筋トレダンスでダイエット】家で一緒にやってみよう	【初心者用10分】超簡単な動きで痩せるダンス	超簡単な動きで痩せるダンス! 自宅でできる全身運動で脂肪燃焼!
④	【最新版・初級&中級者向け】世界で一番楽に体脂肪を燃やす筋トレ&有酸素運動10種目10分間です。	第1種目 ハンズアップ&サイドレッグ(肩・腕・脚) 第2種目 サイドムーブスクワット&ハンズアップ(脚・内腿・お尻・背中・肩・腕) 第3種目 フロアータッチ&Y字ハンズアップ(脚・お尻・背中・肩・腰) 第4種目 スローバーピー(脚・胸・腕・お腹) など、第10種目まであります。	世界で一番楽に体脂肪を燃やす筋トレ&有酸素運動10種目10分間。
⑤	【体力をつける運動】4分間の自宅エクササイズで持久力をつけよう!	自宅でできる体力をつけるための運動です。4分間8種目	体力をつけるためには運動を習慣化して毎日コツコツ継続することが大切です。頑張りすぎてしまうと続かなくなってしまうので、この動画では4分間と続けやすい短い時間にしています。

# 自宅で出来る筋トレ



自宅での筋トレは、基礎代謝を向上させ、太りにくい体質を作ったり、姿勢を改善したり、健康増進に繋がるなど、様々な効果が期待できる。

	タイトル	内容	オススメコメント
①	【在宅ワーク用】1回5分で全身出来る世界で一番楽な座って出来る筋トレです。血流促進で肩こり解消、腰痛解消、むくみ解消で仕事がグングン捗ります。	世界で一番楽な筋トレ & 有酸素運動 全身10分間	血流促進で肩こり解消、腰痛解消、むくみ解消で仕事がグングン捗ります。
②	【女性】【初心者】2分で4種類の筋トレ【サーキット】【筋トレ】【糖尿病】	☆女性や筋トレ初心者向けに作成しています。 ☆美容と健康に適切です。 ☆今回は腹筋⇒ヒップリフト⇒プッシュアップ⇒スクワットの4種類です。 ☆たった2分で全身の筋肉が鍛えられます。	☆3種類の強度を用意しているので、自分にあった強度を選びましょう！
③	パーソナルジム並の効果を出す家トレ！女性におすすめの筋トレメニュー【自宅トレーニング/女性向け！】(3分)	20秒×8種目 1. プランク 2. ヒップリフト 3. 膝付き腕立て伏せ 4. キックバック 5. スクワット 6. ワイドスクワット 7. ツイストクランチ 8. ドローイング	女性におすすめの筋トレメニュー
④	【初心者でも腹筋割れる】簡単なのに効果絶大！毎日3分だけの腹筋トレーニング	1.膝を曲げて左右に倒す 2.クランチ 3.膝を胸に寄せる 4.片足ずつ回す動き 5.交互に膝を胸に近づける 6.膝を曲げて開閉する動き	簡単なのに効果絶大！ 毎日3分だけの腹筋トレーニング
⑤	【たったの5分】狭いスペースでも立ったままでできて全身を燃やせるトレーニング（腹筋・下半身・器具なし）	1.スタンディングアブズ 2.スタンディングサイドニーレイズ 3.風車 4.股開きストレッチ 5.スクワット 6.ワイドスクワット 7.レッグアップ&上体ひねり(右) 8.レッグアップ&上体ひねり(左)	たったの5分で、狭いスペースでも立ったままでできて全身を燃やせるトレーニング。