

心身の疲れにストレッチング

季節はもうすぐ梅雨を迎えようとしています。この時期、新生活によるストレスや、農作業などによって身体への負担が増え、心身の疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。

このような時ほど、適度な運動が効果的です。特にお勧めするのが、ストレッチング体操です。全身の筋肉や関節をほぐすストレッチング体操には、心身のリラックス効果も期待でき、一日の疲れをとって、身体の調子を整える効果があります。

「えすこに体操」でリラックス！

研究所うんなんは現在、動画共有サイト YouTube に「えすこに体操」という約 10 分の体操動画を公開しています。それぞれの体調に合わせて無理なく毎日を“えすこに(いい具合に)”過ごしたい方にお勧めの体操です。

「えすこに体操」は現在、雲南夢ネットケーブルテレビでも放送しています。月曜日から金曜日の 20 時 50 分から放送されていますので、そちらも活用してください(放送時間、曜日などはスケジュールにより変更になる場合があります)。

研究所チャンネルをチェック！

運動はわずか 10 分程度でも効果があります。研究所うんなんでは今後も、短時間で効果のある運動やストレッチ動画を YouTube 上で紹介していきます。ぜひ、研究所うんなん YouTube チャンネルで心も身体もリフレッシュしましょう！

※研究所うんなん YouTube チャンネルは[こちら](#)

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>