



## 【夏にオススメ！】 体の不調を改善するストレッチをご紹介します

---

こんにちは。

スポーツブレインのメディア戦略室・花坂武美です。

いつも弊社をご愛顧いただき、ありがとうございます。

弊社は日頃お世話になっている皆さんや社員が名刺を交換させていただいた方にメールマガジンをお送りしています。

---

7月も下旬になりましたが、岩手はまだ梅雨が明けていませんね。気温と湿度の高い日が続いていて、体調がなかなか優れないという方もいらっしゃると思います。夏は気候の変化などから体調を崩しがちな季節です。その代表的な症状としては頭痛、肩こり・首こりなどがありますが、解決策の一つとしてストレッチはいかがでしょうか。

そこで今回は夏に起こりやすい体の不調とそれを改善するのにオススメのストレッチについて、弊社で運営しているパートナーストレッチ専門店「ストレッチ道場」の佐々木涼雅トレーナーに話を聞きました。

---

以前にご紹介した商品の注文も受け付けておりますので、  
ぜひわたくし花坂のメール [t-hanasaka@sportsbrain.jp](mailto:t-hanasaka@sportsbrain.jp) までお問い合わせください。

[前回までのメルマガはこちらからご覧になれます。](#)

---

花坂：夏に起こりやすい体の不調にはどんなものがあるか教えてください。

佐々木トレーナー：人によってさまざまありますが、だるさや疲労感、頭痛、肩こり・首こりなどの症状が起こりやすい時期です。

花坂：そのような症状が起こるにはどんな理由が考えられますか。

佐々木トレーナー：夏は気温が上がるため冷房を使用する機会が増えますが、冷房がその理由の一つとして考え

られます。

花坂：なぜ、そのような理由で体の不調につながるのでしょうか。

佐々木トレーナー：自律神経の乱れが原因として考えられます。冷房の効きすぎている室内にいたり、暑い室外と寒い室内を行き来したりすることで自律神経のバランスが崩れると症状が起こりやすくなります。

花坂：そのような症状を改善するストレッチはありますか。

佐々木トレーナー：はい。今回は自律神経を整えるストレッチをご紹介します。(1)背中ストレッチ、(2)胸のストレッチ、(3)首のストレッチ、(4)耳のストレッチの4種類になります。症状の改善につながると思いますので、動画を見ながらぜひやってみてほしいです。

---

## 自律神経を整えるストレッチの紹介映像

(下の画像をクリックすると動画が再生されます)



---

最後までご覧いただきありがとうございました。

今回は、夏にオススメの自律神経を整えるストレッチ4種類をご紹介しました。

夏は気温が高くなり熱中症にも注意しなければならないので、生活する上で冷房の使用は必要になります。設定温度を低くしすぎないことや風を直接受けないようにすることなど、冷房の上手な活用に気を付けたいものです。また、今回ご紹介した自宅でも簡単にできるストレッチで体をほぐし、心身ともに元気に今年の夏を過ごしましょう！

---

[メルマガのバックナンバーはこちら。](#)

[メルマガへのご意見、ご感想や商品のお問い合わせなどはこちらからお願いします。](#)

---

[配信停止希望の方はこちら](#)



【発行】株式会社スポーツブレイン

〒020-0821 岩手県盛岡市山王町10-16

<https://www.sportsbrain.jp/>

Copyright (C) SPORTSBRAIN Inc. All rights reserved.