

お客さま

いつも岡山ガスグループをご愛顧いただきありがとうございます。

気が付けば間もなくゴールデンウィーク！連休で年度はじめの疲れをリフレッシュしてくださいね。

今号でも、リフレッシュにぴったりの**簡単ストレッチ法**をご紹介します。

まずは、OGポイントがゲットできる**「ガラポンくじ」**からお楽しみください。

INDEX

▼お楽しみ

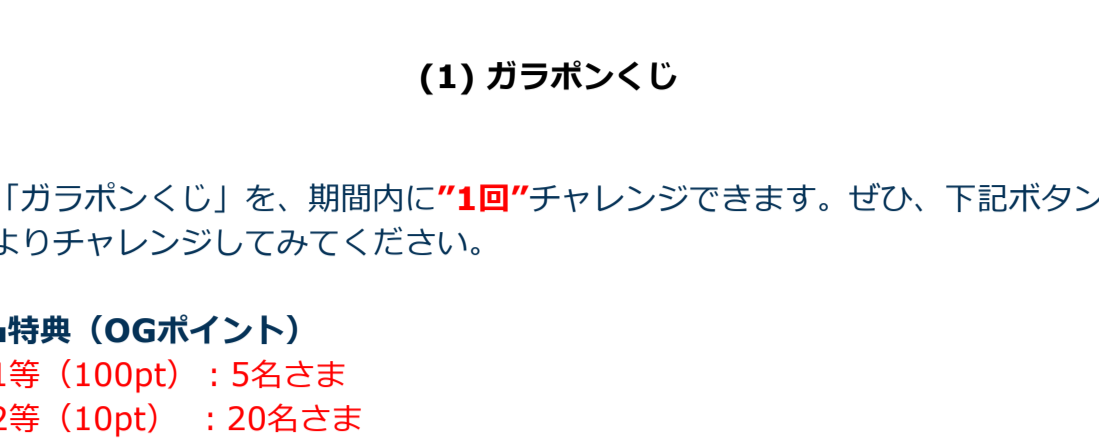
(1)ガラポンくじ

▼特典（4月号後編）

(2) 春バテに要注意！簡単ストレッチで自律神経を整えよう

▼お知らせ

(3) みんなハッピー！お友だち紹介！



(1) 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。

■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

2022年4月20日(水)～4月29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。



→チャレンジする

(2) 春バテに要注意！簡単ストレッチで自律神経を整えよう（後編）

新年度が始まり、約1か月。新しい環境に「なんとなく体が重い」「気分が落ち込む」など身体的・精神的な不調や不安を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

春先の気象や生活の変化による不調「春バテ」を、生活習慣の見直しや手軽にできるストレッチで解消しませんか。

前号に引き続き、今号でもストレッチ専門店「Dr.stretch」の沼田さんに教えてもらいました！

春バテチェックリスト

「春バテ」の大きな原因は、**自律神経の乱れ**が考えられます。それにより、下記のような症状が見られることがあります。

代表的な症状としては、

- ・気分が落ち込む
- ・肩こり、首コリ
- ・疲労感
- ・寝つきが悪い、よく眠れない
- ・倦怠感

上記のほか、「イライラする」「体が冷える」などの不調も「春バテ」の可能性あります。

こうした不調を改善するには、**お風呂で湯船につかって体を温めるほか、規則正しい生活を心がけ、ストレッチなどでリラックスすることが大切です。**

後編では、腕を回したり上半身をひねったりして体幹に働きかけ、自律神経を整えるストレッチをご紹介します。

【体幹に働きかけるストレッチ】

①バスタオルを使って腕を回すストレッチ

1.腕を伸ばした状態で、バスタオルの両端を握る



2.肘を曲げないように、前から後ろまで1周させる。この動きを10回繰り返す



タオルが小さすぎると腕を回しにくいので、バスタオルを使うのがおすすめです。できるだけ肘を曲げず、無理のない範囲でゆっくりと回しましょう。

②脇腹・背中を伸ばすストレッチ

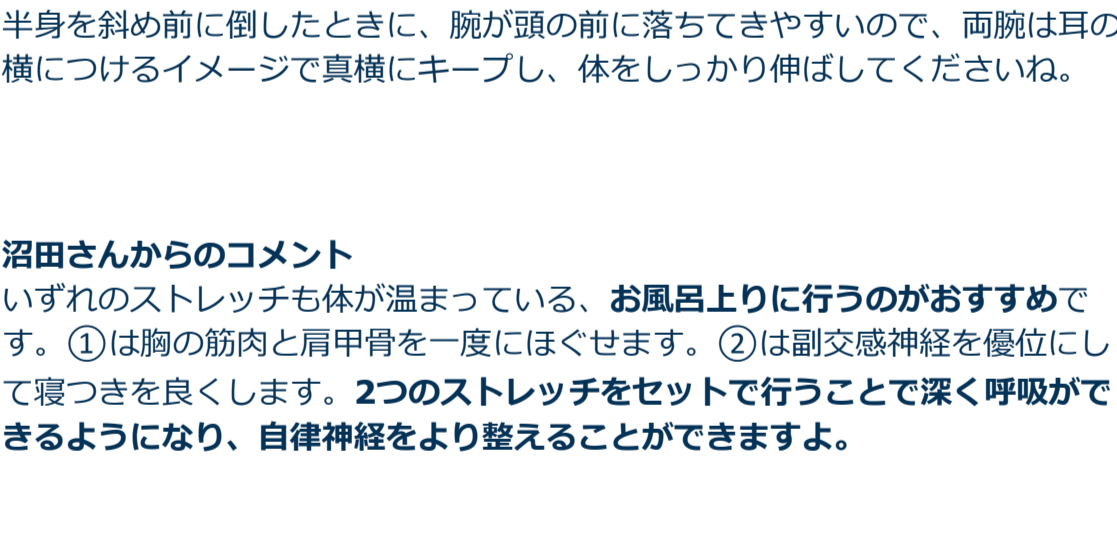
1.両手を組み、腕を頭の真上へ上げる



2.上半身を真横に倒して10秒キープ。背中が曲がらないように注意



3.そのまま、上半身を斜め前に倒して10秒キープ。両腕が頭の前に落ちないように注意



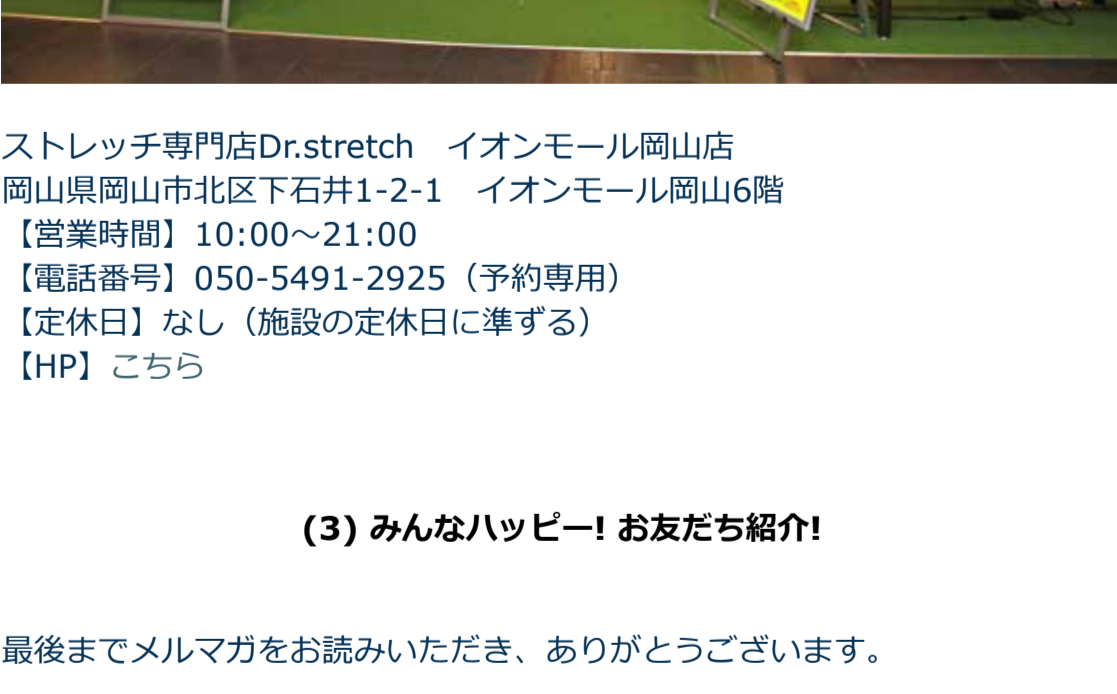
上記を1セットとし、2～3セットを目安に左右それぞれで行ってください。上半身を斜め前に倒したときに、腕が頭の前に落ちてきやすいので、両腕は耳の横につけるイメージで真横にキープし、体をしっかり伸ばしてくださいね。

沼田さんからのコメント

いずれのストレッチも体が温まっている、**お風呂上りに行うのがおすすめ**です。①は胸の筋肉と肩甲骨を一度にほぐせます。②は副交感神経を優位にして寝つきを良くします。**2つのストレッチをセットで行うことで深く呼吸ができるようになり、自律神経をより整えることができますよ。**

体をほぐして、リラックス効果が期待できるストレッチをご紹介しました。ぜひお風呂上に試してくださいね。

<取材協力>



ストレッチ専門店Dr.stretch イオンモール岡山店
岡山県岡山市北区下石井1-2-1 イオンモール岡山6階
【営業時間】10:00～21:00
【電話番号】050-5491-2925（予約専用）
【定休日】なし（施設の定休日に準ずる）
【HP】こちら

(3) みんなハッピー！お友だち紹介！

最後までメルマガをお読みいただき、ありがとうございます。

岡山ガスグループWeb会員からのご紹介で新規会員登録すると、「ご紹介さま」と「お友だち」の両方に**100ポイントプレゼント！**



→詳しくはこちら

※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企画グループ

岡山市中区桜橋2-1-1

086-272-3111

※お問い合わせは、岡山ガスホームページから

岡山ガスHP（お問い合わせ）