

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。

4月に入り、新しい年度がスタートしました。新生活を始めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで今回は、変化の多い時季にぴったりの**簡単ストレッチ法**をご紹介します。

記事の最後には、OGポイントがゲットできる「**ガラポンくじ**」もあります。ぜひ最後までお楽しみください！

INDEX

▼特集（4月号前編）

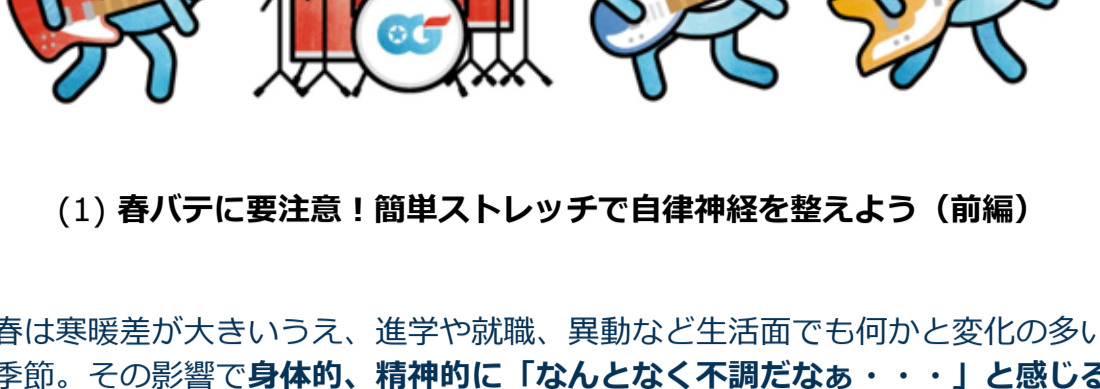
(1) 春バテに要注意！簡単ストレッチで自律神経を整えよう

▼お知らせ

(2) みんなハッピー！お友だち紹介！

▼お楽しみ

(3)ガラポンくじ



(1) 春バテに要注意！簡単ストレッチで自律神経を整えよう（前編）

春は寒暖差が大きいうえ、進学や就職、異動など生活面でも何かと変化の多い季節。その影響で**身体的、精神的に「なんとなく不調だなぁ・・・」**と感じる方は少なくありません。

そこで今回は、春先の不調「春バテ」を解消するためのストレッチ方法を、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

そもそも「春バテ」の大きな原因は、**気象や生活の変化による自律神経の乱れ**と考えられています。

代表的な症状としては、

- ・気分が落ち込む
- ・体がだるい、倦怠感
- ・頭痛やめまい
- ・イライラする
- ・寝つきが悪い、よく眠れない
- ・食欲がない

などが挙げられます。「病院に行くほどでもないけれど、なんとなく不調」と感じられるものが多いです。

こうした不調を改善するには、体を冷やさないよう工夫するほか、生活習慣の見直しや、ストレスなどでリラックスすることが大切です。

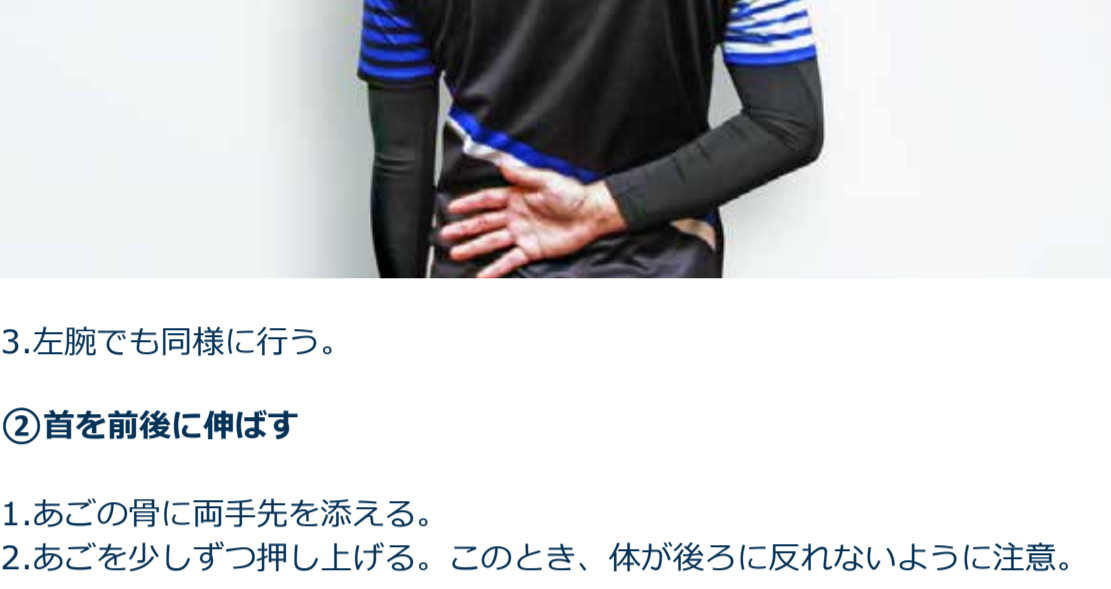
前編では、首まわりの筋肉をリラックスさせて自律神経を整えるストレッチをご紹介します。

スキマ時間に簡単にできるので、ぜひ試してくださいね。

【首の筋肉をほぐすストレッチ】

①首を左右に伸ばす

- 1.右腕を背中に回す。
- 2.背筋を伸ばして、首を左方向にゆっくりと倒して10秒キープ。この時右腕と肩は、下に引っ張られるイメージ。



- 3.左腕でも同様に行う。

②首を前後に伸ばす

- 1.あごの骨に両手先を添える。
- 2.あごを少しずつ押し上げる。このとき、体が後ろに反れないように注意。



- 3.頭を正面に戻し、頭の後ろで両手を組む。



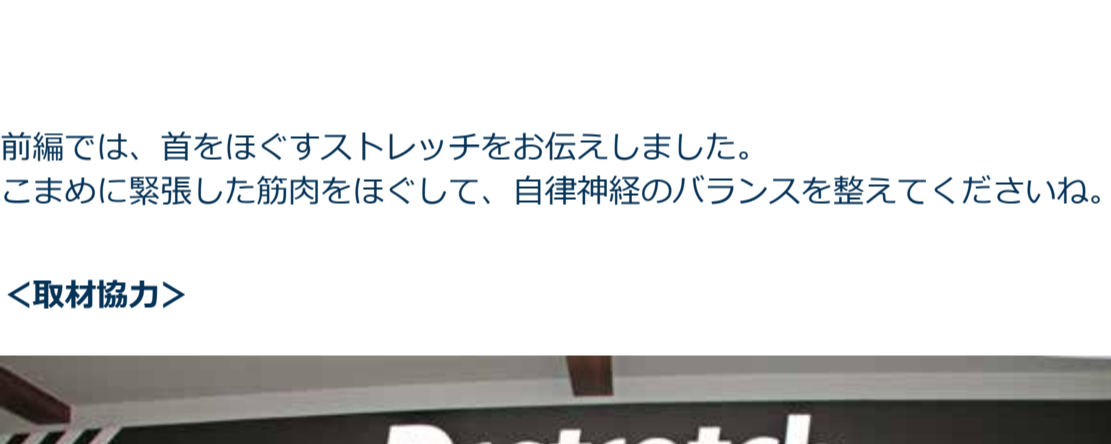
- 4.手を組んだまま頭を下に向けて、10秒キープ。この時、脇を締めて背中が丸まらないように注意。

沼田さんからのコメント

首にはたくさんの神経が集中しています。**左右・前後のストレッチをスキマ時間に2～3セット行い、無理のない範囲で筋肉をほぐしていきましょう。**なお春バテの解消には、規則正しい生活を送ることも大切です。

前編では、首をほぐすストレッチをお伝えしました。こまめに緊張した筋肉をほぐして、自律神経のバランスを整えてくださいね。

<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）
【HP】 [こちら](#)

(2) みんなハッピー！お友だち紹介！

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

(3) ガラポンくじ

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。

「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6日(水)～4月15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

※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）