

# 胃袋ゆるゆる



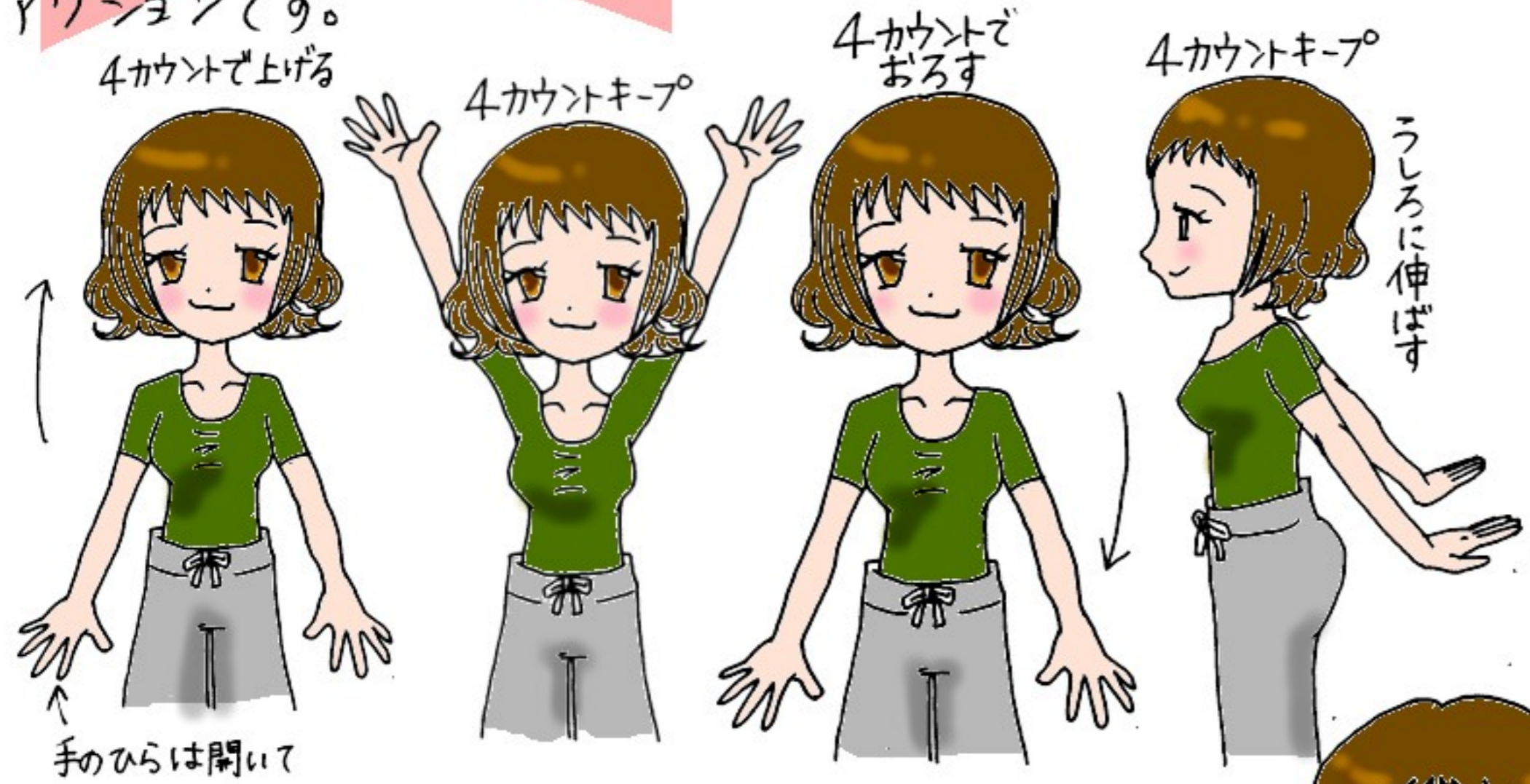
## アクション★ 2015.9.10

9月のテーマは「ゆったりアクションでリラックス」

ムシムシ暑い夏もすっかり過去の話。気がついてから体の疲れだけ残っていませんか？実は胃の疲れがあると、体が重くなるようです。きゅきゅん風の胃の周りを温める運動をして、みんながほっこりしましょう。

### ACTION★1

最初は「上下バンザイ・アクション」！  
両手を上げ下げして胴体を伸ばすアクションです。



**brilliant days**  
AIR-G FM 80.4MHz Mon. to Thu. 08:30-11:00 on Air  
Presenter: Kuniko KITAGAWA

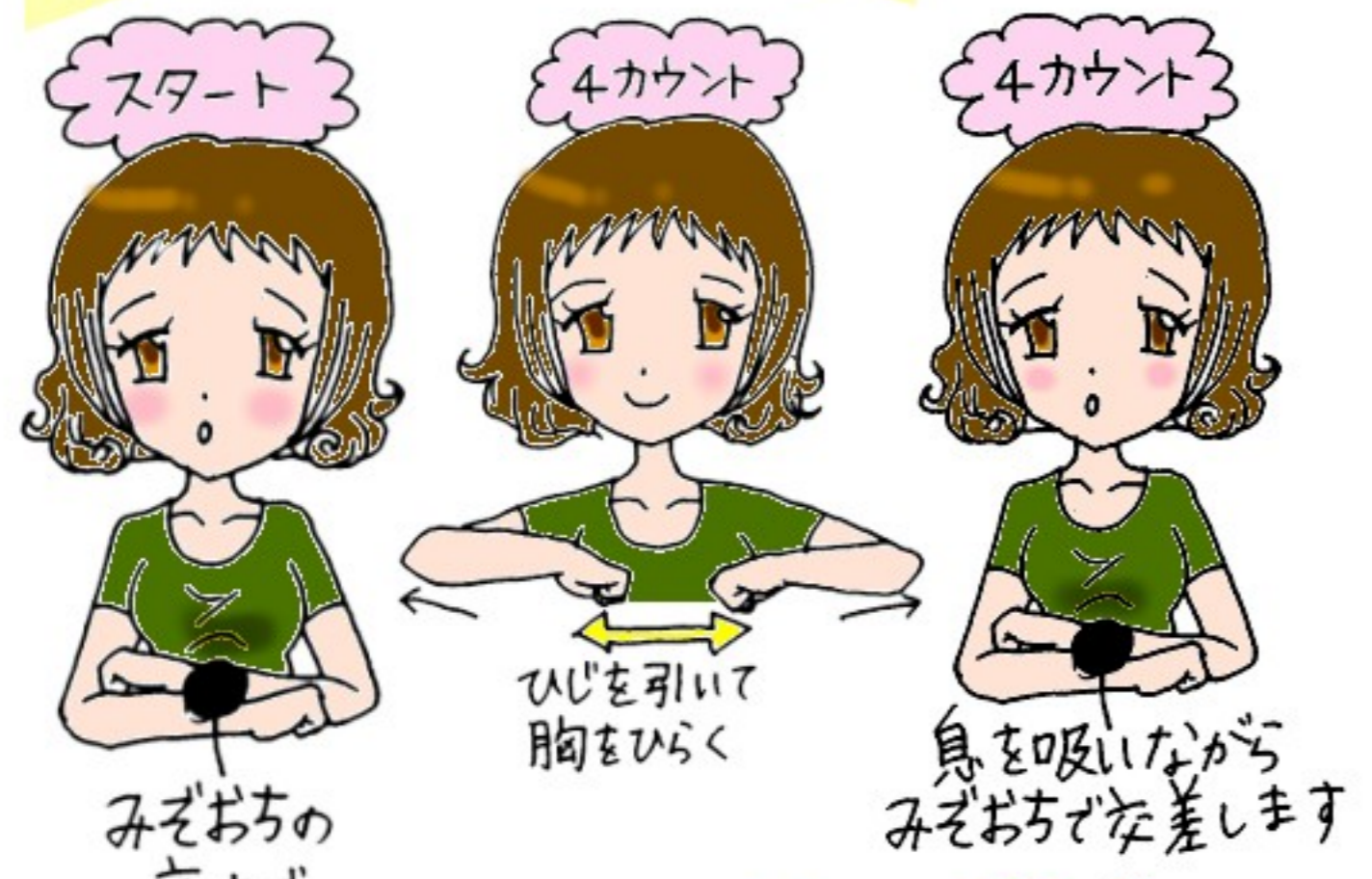
### ACTION★2

次は「血液集まれ！アクション」！  
ひじを動かして、胃に血液を集めるアクションです。クタクタになって疲れている胃に血液を送って栄養をチャージしましょう。



### ACTION★3

続いて「体をひねってスッキリアクション」！  
胸の前で手を合わせ体をひねってじわーっと8カウントキープ！



秋の時期は吐く呼吸を意識すると、体が楽になりリラックスできますよ！

### ACTION★4

最後は「4・4・8呼吸アクション」！  
ゆっくり深く呼吸して胃の周りを温めるアクションです。みぞおちに手を当てて鼻から吸って、息を止め、口から吐きます。

