

2021年1月7日

## 朝晩、寝たまま1分間ストレッチするだけ！

## “ひざ裏プリンス” 川村明医師の新刊！

### 『10歳体が若返る！ 奇跡の寝たまま1分ストレッチ』1/12発売

最高齢は91歳！

いくつになっても体は柔らかくなる！

ストレッチ教室は「若者クラス」で、平均年齢**60歳**！

山口県宇部市にある“かわむらクリニック”院長の川村明先生が考案した「寝たまま1分ストレッチ」。  
55歳でヨガと出会い、自らの不調を克服。それをきっかけに考案されたこのストレッチは、ヨガをベースとしており、寝たままできるストレッチなので、誰でも簡単にできると話題です。

本書では、すべて寝ながらできるストレッチをわかりやすく紹介した一冊です。寝たまま簡単にできるストレッチなので、ストレッチ中に転んでしまうことありません！

専門的な知識がなくても誰でもできる運動なので、ご家庭、介護現場、自治体の介護予防事業、高齢者サロンなど、さまざまなシーンで取り組みます。



## 朝晩、寝たまま1分ストレッチ

**朝**

目が覚めたらまず大きく呼吸をし、全身をのばしてから2つのストレッチを実践

### ①寝たままひざ裏のばし

もっとも重要なひざ裏を安定した姿勢でのばし、足首や足裏、股関節も柔軟に。



### ②寝たままひざ倒し

下半身の筋肉、腰、肩などの柔軟性を取り戻し、寝ている間に固まった体をほぐします。



**夜**

寝る前か入浴後の体が温かい状態で、疲れをとる2つのストレッチと深い呼吸を

### ①ひざ抱え

重力で負担がかかった体をリセット。腹筋や内臓をギュッと縮めてからのばす。緊張と弛緩をセットで行うと、血流がよくなるので、よい睡眠がとりやすくなります。



### ②肩すぼめ胸そらし

日常生活でゆがんで固まった体をリセット。胸筋が硬く縮まることで、肩が前に倒れる巻き肩や、前傾した首を解放し、内臓を刺激して血流も改善します。



『10歳体が若返る！ 奇跡の寝たまま1分ストレッチ』  
定価：本体1200円＋税  
発売日：2021年1月12日

### 【著者】川村 明(かわむら・あきら)プロフィール

かわむらクリニック院長。医学博士、日本東洋医学会専門医、障がい者スポーツドクター、J-YOGA公認インストラクター。高知県の町「壁ドン健幸特使」。1955年、高知県生まれ。徳島大学医学部卒業後、山口大学医学部大学院を修了し、愛媛県の市立八幡浜総合病院外科、山口県の阿知須共立病院外科部長、山口大学医学部第二外科などを経て、1991年に山口県宇部市にかわむらクリニックを開業。55歳のときにヨガと出合って自らの不調を克服したことをきっかけに、ヨガインストラクターの資格を取得。西洋医学と東洋医学の融合に加え、オリジナルの「AKヨガ」をクリニック併設の教室で教え始め、その効果がテレビで取り上げられ大反響を呼ぶ。『5秒ひざ裏のばしですべて解決』（主婦の友社）が大ヒットとなり、ひざ裏のばしシリーズは累計70万部に及ぶ。厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」、外務省のSDGsへの取り組みなどに参画し、寝たきりゼロをモットーに、啓蒙活動を行っている。

