

令和8年6月 若田だより

6月は夏本番に向かって徐々に気温が上がりはじめる時期です。季節の変わり目になるため、自律神経のバランスが崩れ、体調を崩しやすくなります。自律神経は、呼吸・血圧・体温・内臓の働きなどを24時間自動で調整している神経です。活動するときに働く「交感神経」と、休息や回復を促す「副交感神経」がバランスよく働くことで、私たちの健康は保たれています。しかし、ストレスや睡眠不足、運動不足、不規則な生活が続くと自律神経のバランスが乱れ、疲れやすい、肩こり、腰痛、頭痛、冷え、不眠などのさまざまな不調が現れやすくなります。

そこで、自律神経を整えるためには、規則正しい生活リズムを心がけることが大切です。朝は太陽の光を浴び、深い呼吸を意識しながら軽い運動やストレッチを行いましょう。また、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけることも重要です。特に、ゆっくりとした呼吸やウォーキング、ピラティスなどの適度な運動は、副交感神経を高め、心身をリラックスさせる効果が期待できます。毎日の小さな習慣の積み重ねが、自律神経を整え、健康な身体づくりにつながります。

ピラティスで自律神経が整う理由は、「呼吸」と「身体の動き」を連動させながら行うためです。ピラティスでは、ゆっくりと深い呼吸を繰り返しながら身体を動かします。この深い呼吸は、リラックスを担当する副交感神経の働きを高め、心身の緊張を和らげる効果が期待できます。また、背骨や骨盤の動きを整え、姿勢を改善することで、呼吸がしやすくなり、自律神経が働きやすい身体環境を作ります。そのため、ピラティスを継続することで、ストレスの軽減や睡眠の質の向上、肩こりや腰痛の改善などにもつながると考えられています。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名) ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	0	7	0	1	3

わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	4	1	0	2	0
午後	2	2	3	7	0	2

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	1	4	3	3	1

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	1	0	2	0	0	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	0

2026・6・1 現在

若田フィジオスタジオ
WAKATA PHYSIO STUDIO

ピラティスの 姿勢改善は 呼吸から

深い呼吸が
きれいな姿勢を
つくります

姿勢を良くするために大切なのは、
正しく呼吸できる身体をつくること

ピラティスでは「呼吸」で体の中心を整えます

呼吸に合わせて、肋骨・背骨・骨盤がやさしく動き、体幹の深い筋肉(インナーマッスル)が自然に働きます。

1 息を吸う
(胸やお腹が広がる)

肋骨が横に広がり、
背骨が伸びる
→ 姿勢が整う土台に

2 息を吐く
(お腹がへこむ)

肋骨が内側に戻り、
お腹(体幹)が安定する
→ 姿勢を支える力に

3 繰り返す
(呼吸を続ける)

正しい呼吸のくり返して、
しなやかで美しい姿勢へ

呼吸が浅くなると起こりやすいこと

- ✓ 肩や首に力が入りやすい
- ✓ 猫背になりやすい
- ✓ 反り腰になりやすい
- ✓ 肩こり・腰痛の原因に
- ✓ 疲れやすく、疲れが抜けない

浅い呼吸 = 体が緊張し、姿勢が崩れやすくなる

ピラティスで期待できる効果

姿勢の改善

肩こり・腰痛の軽減

体幹の安定

動きやすい体に
呼吸が深くなり
心もリラックス

姿勢改善は、
呼吸から。

ピラティスで
身体の土台を整え、
美しく快適な毎日へ。

深く吸って
体を広げる

ゆっくり吐いて
体幹を安定

若田フィジオスタジオ
WAKATA PHYSIO STUDIO

一人ひとりの身体に合わせたピラティスで、
呼吸から姿勢を整え、健やかで美しい毎日をサポートします。