



椅子でもできる！
バランスボールで

二の腕エクササイズ

腕出しも怖くない！スッキリ引き締め

効果

- ✦ 二の腕引き締め
- ✦ 肩こり予防
- ✦ 姿勢改善

回数

15~20回
2~3セット



ポイント

- 肩甲骨を寄せる
- お腹に力を入れて骨盤を立てる
- 肩関節から捻る
- 呼吸を止めない
- 首や肩に力を入れすぎない

やり方

- ✓ 肩甲骨を寄せる



肩甲骨を寄せて胸を開くことで、二の腕にしっかり効く！

- ✓ お腹に力を入れて骨盤を立てて座る



お腹に力を入れて骨盤を立てることで、姿勢が安定し効果UP！

- ✓ 肩関節から捻る(手のひらをくるくると捻る感じ)



肩関節から大きく捻ることでより効果的に刺激が入り、引き締め効果UP！

親子で育てる幸せホルモン時間

皮膚は第二の脳ともいわれ、触れることで安心感が生まれ、ストレスがやわらぎます。やさしく触れるアロマタッチは、「幸せホルモン（オキシトシン）」の分泌を促します。さらにこのホルモンは、睡眠を助けるメラトニンの材料にもなります。

忙しい毎日の中でも、触れ合う時間は心を満たし、自分を大切にしつつ、親子の絆を深めます。

ママ・パパの変化

- ホルモンバランスが整う
- イライラ軽減
- 血流アップで美肌・白髪予防

子どもの変化

- 睡眠の質向上
- 成長ホルモンのサポート
- 情緒が安定



やってみよう！

アロマハンドマッサージ（3分）

- ① オイルをなじませる
- ② 手のひらをくるくるほぐす
- ③ 指を1本ずつ流す
- ④ 手の甲をなでる
- ⑤ 包み込んで深呼吸



やさしく触れるだけでOKです。

ほんの数分でも、触れる時間が心と体を整えます。

【おすすめ精油】

- ラベンダー：リラックスし幸福感アップ
- オレンジ：安心感でぐっすり眠れる
- ペパーミント：スッキリ+消化機能アップ

安全に使うために精油は必ず希釈して使用しましょう。おすすめはホホバオイルで濃度1%。

- 10ml → 精油2滴
- 30ml → 精油6滴

親子で「触れる習慣」をぜひ日常に取り入れてみてください。