



## リラックスのすすめ

仕事や家事に追われてリラックスできる時間が持てないと、心や身体に様々な不調が起こります。健やかに生活する上で大切な要素となるリラックスは、ストレス社会においては意識して取り組むことが必要です。効果や簡単なリラックス法をご紹介しますので、心と身体の健康にお役立てください。

### リラックスにはメリットがたくさん！

#### 心へのメリット

- ・ イライラ解消
- ・ 不満や不安が軽減
- ・ 睡眠不足の改善
- ・ 余裕が生まれる



- \* コミュニケーションが円滑になる
- \* 集中力が続くようになる
- \* パフォーマンスが向上する

#### 身体へのメリット

筋肉がゆるんで、血液やリンパの流れが改善される



- \* 老廃物が排出され、むくみが改善
- \* 肩こり・腰痛が軽減
- \* 冷えの改善
- \* 顔色がよくなる
- \* 便秘の解消
- \* 肥満の予防

### 簡単リラックス法

#### ① お風呂につかる

- ▶ 38℃～40℃くらいのぬるめのお湯に15分程度、肩までつかるだけ

更に効果を高めるための **ヒント**



- \* 好きな香りの入浴剤を使う
- \* 好きな音楽を聞きながら入浴
- \* 「いい湯だな♪～」「最高」等と声を出してみる

#### ② 呼吸で自身をマッサージ

- ▶ 楽な姿勢になる（横になっても座っていてもOK）
- ▶ まずは息を吐き切る
- ▶ 1秒おいて、鼻から空気を吸い込む
- ▶ 吸いきったら1秒おいて、口から吐き出す



**ポイント**

- \* 吐く時は吸う時の倍の時間で
- \* お腹が膨らんだり縮んだりするのでマッサージ効果になる

#### ③ 「重さ」と「温かさ」を感じてみる

- ▶ 上を向いて横になる
- ▶ 両腕を身体から10cm位離し手のひらを上に向ける
- ▶ 足は少し開いておく
- ▶ 両腕両足に注意を向けて「重さ」を感じてみる
- ▶ 「重さ」を感じたら「手足が温かい」と唱えながらゆったりと深い呼吸をする

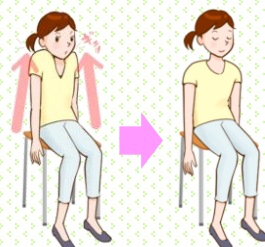


やってみよう！

身体の力が抜けた感覚が **重要!**

#### ④ 力を入れたり抜いたりする

- ▶ 肩をすぼめて4～5秒力を入れる
- ▶ 一気に力を抜く
- ▶ 手先がじわっと温かくなるのを味わう
- ▶ 3～5回繰り返す



～～寝る前、布団の中で全身に力を入れて脱力すると入眠しやすくなる～～