

Relax

呼吸



- ①片方の鼻をふさぎ、もう片方の鼻で息を吐ききる
 - ②4秒で息を吸い(お腹に手をあて、膨らませながら) 8秒で息を吐く(お腹に手をあて、へこませながら)
 - ③②を3回繰り返す、反対側の鼻でも同様に行う
- ※腹式呼吸ができるようになったら、
お腹から手を離して、楽な姿勢で行なう

脱力



- ①両肩を挙げて力を入れる(鼻で息を吸う) 10秒緊張 ※7~8割程度の力
- ②一気に力を抜く(口から息を吐く) 10秒脱力
- ③3回繰り返す

ツボ押し



- ①頭の骨の端に沿って押しながら、気持ちよいところを探す
- ②肘を張って少しアゴを上げて、強く押す
- ③3秒押すことを、3回繰り返す

Refresh

のばす



- ①手を肩において、肘を前・上・後ろでとめる ※肘を可能な限り大きく動かす
- ②手の平を合わせて指先を胸に向け、肘を前方へ挙げて、肩甲骨を広げる
- ③腰に両手甲を当て、胸を広げ、アゴを突き出す
- ④各3秒ずつとめ、3回繰り返す

ゆらす



- ①上体を左右にゆっくりゆらすように捻る
 - ②左右、30回繰り返す
- ※小さな動きから始める
※捻った側のかかとを浮かすと捻りが大きくなる

たたく



- ①指先で頭部をたたく※手首の力を抜く
 - ②手は卵を持つように軽く握り、肩、腰、ふともも、ふくらはぎをたたく
- ※軽く短くリズムカルに、各10カウント×3回

こころとからだを元気にする
リラククス&リフレッシュ

Relax & Refresh

制作：(公財)明治安田厚生事業団
ウェルネス開発室

- ◆本パンフレットで紹介している種目はリラククスとリフレッシュを目的とした基本種目です。
ご希望に応じて、使い分けましょう。
- ◆リラククスは静的な種目で構成し、呼吸法、筋弛緩法、ツボ刺激法を取り入れて、からだをほぐすことがねらいです。
- ◆リフレッシュは動的な種目で構成し、ストレッチング、気功、マッサージの手法を取り入れ、からだをすっきりさせることがねらいです。
- ◆いつでも、どこでも、ひとりでも手軽に実践できる方法にしています。
特に、お風呂上がりや就寝前がおすすめです。
ただし、食事直後は避けましょう。
- ◆全種目を必ずしも行う必要はありません。また、どの種目から行ってもかまいません。
- ◆ご自身で心地良いと感じる程度に調節しましょう。きつ過ぎ、やり過ぎには注意しましょう。小さな動作や軽めに調節して始めましょう。
- ◆体調が悪い日は無理せず中止しましょう。
- ◆持病のある人は医師に相談してから始めましょう。