

# 臥位

Relax

## 呼吸



- ①口から「フッフー」と軽くリズムカルに3回息を吐く  
(お腹に手をあて、へこませながら)
- ②息を大きく鼻から吸う  
(お腹に手をあて、膨らませながら)
- ③①②の呼吸を3回繰り返す

## 脱力



- ①手の平を内側に腕を体側に伸ばし、つま先は引き上げ、全身に力を入れ(鼻で息を吸う)10秒緊張
- ②一気に力を抜き(口から息を吐く)10秒脱力 ※手の平は上向き
- ③①②を3回繰り返す

## ツボ押し



- ①背中筋肉にこぶしをあてる
- ②上下にずらして、気持ちよいところを探す  
※こぶしの角度を調節する

Refresh

## のばす



- ①同じ側の腕と脚を、引っ張り合うように伸ばす  
※伸ばさない側の膝は緩める

## ゆらす



- ①手の平を床につけ、両足を上げる
- ②膝を軽く曲げて、両足をゆらす  
※膝や足首の力は抜いて

## たたく



- ①手の平を床につけ、両足を上げる
- ②片方の足の甲で、もう一方のふくらはぎをたたく

こころとからだを元気にする  
リラックス&リフレッシュ

# Relax & Refresh

(公財)明治安田厚生事業団 ウェルネス開発室

新宿区西新宿1-8-3 小田急明治安田生命ビル9階

TEL: 03-3349-2741

9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

- ◆本パンフレットで紹介している種目はリラッ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。
- ◆リラッ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。
- ◆立位・座位・仰臥位のスタイル別で構成されていますが、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。
- ◆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、起床時がおすすめです。ただし、食事直後は避けましょう。
- ◆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。