『今日からできるリラックス法』

肩こり、不眠、疲れが取れないなどの不調を感じることはありませんか？
心と体の緊張をゆるめるリラックス法を日常に取り入れることがセルフケアに役立ちます。

１．１０秒で深呼吸してみましょう。

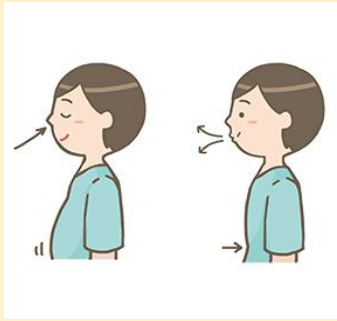
①楽な姿勢で手は軽くお腹の上に置く。
　口から息を吐きだし肩の力を抜く。

②「１、２、３」で鼻から息を吸って、お腹をふくらませる。

③「４」でいったん息を止める。

④「5、６・・・９、10」で口から息を出し、
　お腹をへこませる。

これを５回程度繰り返す。



２．体の力を抜いてみましょう。

①仰向けになって大の字になって寝る。

②目を閉じて、手を握りしめ、全身に
　ギューッと力を入れて５～１０秒保つ。

③ゆっくりと全身の力を抜く。
　力が抜けた感覚をしばらく味わう。

これを２回程度繰り返す。



（令和8年9月）