

「楽々ストレス解消法」

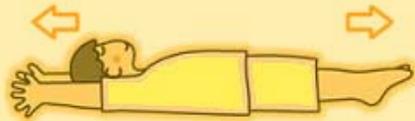
今回の楽々ストレス解消法のテーマは「運動で心も体もリフレッシュ！」です。
手軽にリラックスできる方法をご紹介します。是非、参考にしてみてください。

ストレス解消にストレッチが効く訳

心理的に緊張すると肩を怒らせるように、心の状態は身体に反映されます。逆に、心がリラックスすれば身体の緊張も取れます。ストレッチで身体の緊張を取り、心のリラックスを図りましょう。

こんなストレッチで心も身体もリラックス

【 おやすみ前にゆっくり呼吸をしながらやさしく行ってください。 】



大きく息を吸い伸びをして、気持ちのいいところでとめ、吐きながらゆっくりと力を抜きましょう。これを2~3回繰り返します。



膝を胸に抱えて、腰部と大腿部裏側のストレッチをしましょう。膝の位置を変えて、気持ち良いところを探して、色々な角度でストレッチしてみましょう。



殿部のストレッチです。無理せずにゆっくりと行いましょう。膝の位置を変えることにより、ストレッチの強さが変わります。

香りと音楽でリラックス

【 おすすめアロマと身体への作用 】

ラベンダー マンダリン カモミール

不安やストレスを解消し、緊張感をおさえます。気分を穏やかにしたいとき、落ち着きたいとき、リラックスしたいときなどに活用しましょう。

【 おすすめ CD 】 やすらかな眠りを誘う音楽



「天使のささやき / 宮下 富実夫」

「FOREST GREEN / BEGIN」

アロマニ似合う音楽

「アイソトニックサウンド 森」

「ストレス解消 RELAXATION」

スタッフから一言

ストレス解消法には、呼吸法からストレッチ、音楽や自然環境を生かした様々な方法があります。いろいろと体験をしてみて、自分に合った無理のないリラクゼーション法を身につけましょう！

又、最近では「笑い」が私たちの健康にとってもよいことが、わかってきました。健康のために皆さんおおいに笑いましょう！

** 次回の楽々ストレス解消法 **

「しっかり食べてストレス解消！」です。

普段の食事にもうひと工夫してみませんか？次回もお楽しみに！！