

# リラクゼーション

手軽にできるストレス軽減法として、腹式呼吸とストレッチがあります。

## ❁腹式呼吸

ゆっくりと息を吐く深い呼吸を意識することでリラックスできます。

【準備】両手を重ねておなかの前にあてる



- ・ゆっくりと呼吸（約5拍数えるイメージ）を吸う
- ・ゆっくりと呼吸（約10拍数えるイメージ）を吐く
- ・おなかが膨らむように吸う
- ・おなかの膨らみがもとに戻るように吐く

## ❁ストレッチ

実際に身体を動かしてみましょ♪

### 上半身

両手を組んで  
上に伸ばしながら胸を張る



### 背中

両手を組んで前へ伸ばし  
おへそをのぞきこむように  
して背中を丸める



### 腰

腰を伸ばして  
からだを後ろにひねり  
背もたれをつかむ



### ポイント

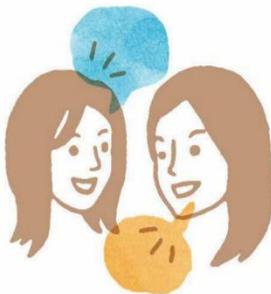


- ① はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ② 痛みを感じるまで伸ばさない
- ③ 10～30秒間伸ばし続ける
- ④ 交互に2回ずつ行う
- ⑤ 呼吸は止めずに自然に行う
- ⑥ 伸ばしている部位に意識をむける
- ⑦ 笑顔で行う

## ❁他にも・・・

**Point** 親しい人たちと交流する時間を持ちましょ♪

心の中にある様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは、自分の中でこたわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。



**Point** 笑いのすすめ

最近、思いっきり笑ったことはありますか？心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。

