

## 2023年4月こころの健康情報④

### こころをほぐす運動メニュー・運動のリラックス効果

近年、運動のよるこころの病気の予防・改善効果が見直されています。  
しなやかで柔軟性が高いほど強くて丈夫なのは体もこころも同じです。

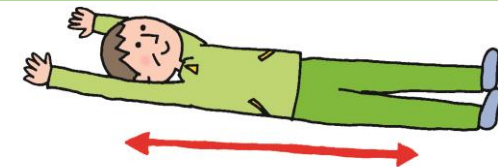
ストレスフル（強いストレスを抱えている状態）のとき、  
常に緊張状態に置かれると自律神経の交感神経が過剰に働き、  
体にこわばりや力みを引き起こします。

こころと体は密接につながっているので、  
体の緊張を解くことがこころへの働きかけにもなります。

リラックスには腹式呼吸やストレッチが効果的！  
定期的におこない、ストレスを軽減・予防しましょう

こころをほぐす運動・リラックスストレッチ2分35秒

<https://youtu.be/1SGcOyMbvyg>

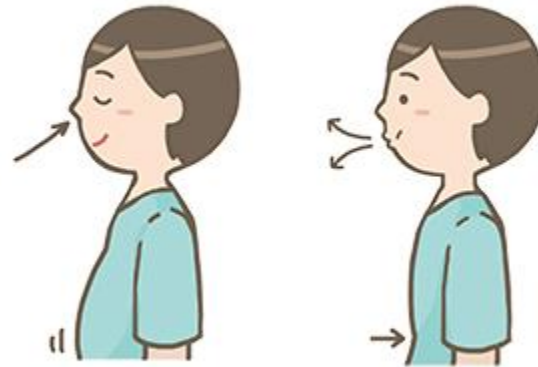


## 2023年4月こころの健康情報④

こころをほぐす運動メニュー・運動のリラックス効果

忙しい中でも簡単に行えるリラックス法を紹介します。

### ●腹式呼吸



- ① イスに腰かけて背筋を伸ばし、軽く眼を閉じてお腹に手を当てます
- ② 頭の中で「1, 2, 3」と数えながら、ゆっくりと口から息を吐きます
- ③ 同じように「1, 2, 3」と数えながら鼻から息を吸います
- ④ この動作を5～10分繰り返します

## 2023年4月こころの健康情報④

### こころをほぐす運動メニュー・リラックスストレッチ

#### ●首の左右・前後ストレッチ（左右・前後各10秒程度）



#### 基本姿勢

- イスに深く座り、肩の力をぬきます
- ゆっくり腹式で呼吸をします

#### 基本動作

- 首をゆっくり真横に10秒倒します  
反対側も同様に10秒倒します
- 後ろへ10秒倒します  
同様に前へ10秒倒します

## 2023年4月こころの健康情報④

### こころをほぐす運動メニュー・リラックスストレッチ

#### ●背中・腰のリラックスストレッチ（30秒・1日3回）



① イスに座り両手を胸の前で合わせて指を組む  
大きく息を吸い、ゆっくり息を吐きながら  
あごを引き、腕を前に突き出して背中を  
15秒伸ばします



② さらに組んだ手のひらを返しながら、  
頭を両腕の間にいれ、両目を軽く閉じ、  
腕をできるだけ前に15秒伸ばします