

2023年5月こころの健康情報⑤

こころをほぐす運動メニュー・運動のリフレッシュ効果

運動習慣を身につけて固まったこころをほぐしましょう！

運動にはストレスを和らげるだけでなく
気持ちがポジティブになる効果があります。
体を動かすことで交感神経と副交感神経が整い、
快感や多幸感をもたらす「ドーパミン」や
こころを安定させる「セロトニン」が分泌されます。

ウォーキングや水泳、サイクリングなど
少し心拍数が上がる程度の有酸素運動が適しています。



こころをほぐす運動・リフレッシュストレッチ2分18秒 https://youtu.be/r_BN68qr3bw

2023年5月こころの健康情報⑤

こころをほぐす運動メニュー・リフレッシュストレッチ

肩入れリフレッシュストレッチ（左右各15秒×交互6回・1日3回）



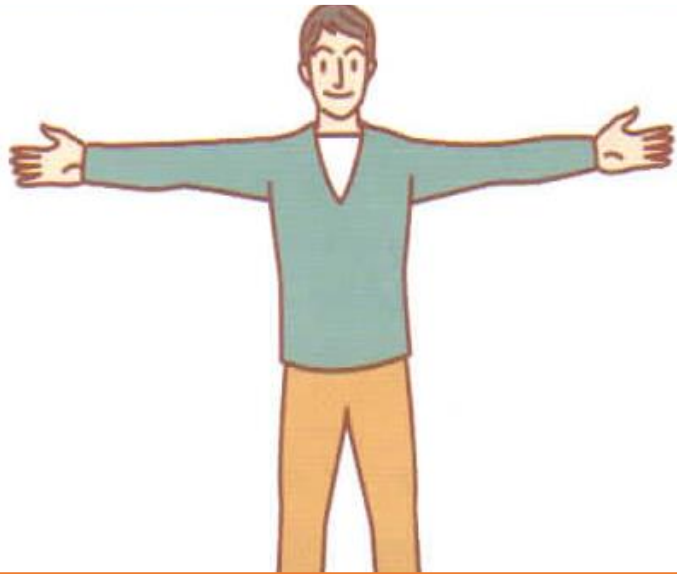
- ①イスに浅く座り
両足を肩幅の2倍に開きます
背筋を伸ばし、上体を前傾させて
両手を太ももの内側にあてます



- ②頭は正面を向けたまま、
あごを位置まで右肩を大きくねじります
同時に両手でひざの内側を軽く押し
股関節を伸ばします
反対側も同様に行います

2023年5月こころの健康情報⑤

こころをほぐす運動メニュー・運動のリフレッシュ効果 胸張りのストレッチ（各8回）



1, 2, 3, 4, . . . 8と
リズムよく腕を振ります

基本姿勢

- 足を腰幅に開き、真っ直ぐ立ちます
- 背筋を伸ばし、お腹をへこませます
- 両手を「パー」にして、両腕を肩の高さで左右に大きく広げます

基本動作

- 軽く勢いをつけて前後に8回振ります
1秒に2回のペース