

～お家で過ごすみなさんへ～



からだ リラックス♪

室内でできる趣味をもっているなら、取り組むことができるよい機会になり、気持ちも安定しますが、そんな人ばかりではありません。そこで、室内で手軽にできるリラクセス法を紹介します。

《リラクセス法 その1》

呼吸法

…参考:「半田医師会 健康管理センターHP」

呼吸法には主に「腹式呼吸」と「胸式呼吸」があります。「腹式呼吸」は、交感神経(緊張しているときに優位に働く)を抑え、副交感神経(リラックスしているときに優位に働く)を刺激します。逆に、「胸式呼吸」は交感神経を優位に働かせるので、気持ちを奮い立たせたい時に適しています。

《腹式呼吸の方法》

- 1、ゆっくりと口から息を8秒間かけて吐き出します。(おなかをへこませるイメージ)
- 2、息を吐き切ったら、4秒間かけて鼻から息を吸います。(おなかをふくらませるイメージ)
- 3、6秒間息をとめます。

1～3を1セットとして、少し気持ちが落ち着くまでくりかえしましょう。

《リラクセス法 その2》

限られたスペース・少ない人数での運動遊び

…参考:「日本レクリエーション協会 子供の体力向上HP」

「やってみよう 運動遊び」

親子で、2人で、または1人でできる様々な運動が紹介されています。運動の仕方は動画で確かめられます。長時間お子さんと付き合えなくても、短時間のふれあいは心の安定につながりますよね。



コアラの親子



人間鉄棒



ひざタッチ



ヒールタッチ



Vバランス



両足タッチ

《リラクセス法 その3》

手のツボを押す

…いろいろな本・HPで紹介されています。

…自分でツボを押すことで、脳に直接働きかけることができます。

② 労宮…拳を握ったときの中指と薬指の先が当たる場所。

精神を安定させ、心を癒す万能のツボ。

③ 神門…不安・不眠・動悸・息切れ・便秘の改善に効くツボ。

⑤ 合谷…イライラに効くツボ。

その他 ・人差し指の先(商陽)…腸を整え、心も安定させるツボ。

・親指の先(少商)…過敏に反応しない、鈍感力を生むツボ。

