

～簡単リラクゼーション～

3月は年度末で、仕事に大きなプレッシャーがかかる時期、気候も寒くなったり暖くなったりと、身体的・精神的にストレスの負荷がかかりやすい時期です。

「疲れたな」と感じたら、簡単リラクゼーションで、身体の力を抜いて、リラックスしましょう。

健保だより

令和2年3月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1043号
(令和2年3月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

簡単ストレッチ

ストレッチのポイント

- 弾みをつけない
- ゆっくり伸ばす
- 痛くなるまで無理に伸ばさない
- 呼吸は止めずに自然に行う



腕を伸ばす



首を前後左右に
曲げたり、回す



肩をほぐす



手を組んで、
胸や背中を伸ばす

腹式呼吸

① 背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。

このとき、おへその下(丹田)に空気を
貯めていくイメージでおなかを膨らませます。

② 口からゆっくり息を吐き出します。

おなかをへこませながら、体の中の悪いものをすべて
出し切るイメージで、吸うときの倍くらいの時間をかける
つもりで吐くのがポイントです。

これを5回繰り返します。



ゆっくり深く呼吸することで、自律神経が活発になるだけでなく、内臓も刺激され、血液循環もよくなります。さらに脳内ではセロトニンの分泌が盛んになり、心を落ち着かせる効果があります。