

プレスリリース

2021年2月10日



各 位

公益財団法人明治安田厚生事業団

いつでも、どこでもできる 『リラックス＆リフレッシュ体操』DVD 刊行 全国の健康増進関連施設や団体に配布

概要

公益財団法人明治安田厚生事業団（本部：東京都新宿区、理事長：中熊 一仁）は、2021年2月、健康づくり DVD『いつでも、どこでもできるリラックス＆リフレッシュ体操』を刊行し、全国の主な健康増進関連施設や団体、都内の公立図書館に配布しました。



刊行 2021年2月
定価 400円（税込）
A5変型サイズ、29分
ブックレット付
※サンプル1部無料

明治安田厚生事業団は、1962年の設立以来、健康増進に関する研究や健康づくりプログラムの開発・普及を行ってきました。今回のDVDは、コロナ禍でさまざまな活動が制限されるなか、非接触・非対面での情報提供が求められている現状を踏まえて、広く一般の方がたにお届けできるツールを提供するものです。

外出自粛やリモートワーク化で活動量が減少し、長時間の座りすぎや同一姿勢での労働が強いられるといった新たな健康課題を改善するのに役立つ知見と、いつでも、どこでもできる簡単3分間体操を紹介しています。

ホームページでも内容を一部紹介し、希望者にはサンプルとして1部無償配布しております。

※ 事業団ホームページ URL: <https://www.my-zaidan.or.jp/pressrelease/>

「健康づくり DVD」 おもな内容

■新しい時代の健康づくり（講話 13 分）

2020 年から 2021 年にかけて、コロナ禍における不要不急の外出自粛が求められ、職場においても、時差出勤やリモートワーク化が進みました。このようななかで、私たちの生活も大きく変化しました。今まで以上に「座り過ぎ」「運動不足」「メンタルヘルス」という課題が鮮明になり、日常生活の行動パターンを変えることで健康を守る必要性を感じています。この講話では、「ビヘイビアヘルス」というキーワードを用いて、健康行動を変えるヒントを提示しています。



■ゆったりリラックス体操（3 分）

副交感神経を活性化して「ゆったり」気分にする気分転換の静的体操を 3 つ紹介しています。

リラックス体操

副交感神経を活性化して“ゆったり”

呼吸
1分

①お腹が膨らむように、鼻から吸う
②口から吐いて、お腹を凹ます

※お腹に手をあてて、動きを確認
※軽く目を閉じて、呼吸に集中

吸う(4秒)
止
吐く(8秒)

4
セット

腹式呼吸法

息を吐くと、副交感神経が活発になる

脱力
1分

①肩に力を入れ、
②一気に力を抜く

血液が肩に集まる感覚
腕の重さを感じる

息を吸う(4秒)
脱力の後(10秒)

4
セット

筋弛緩法

収縮させると、筋肉は弛緩しやすくなる

無理なく、心地よく感じるように調節しましょう

ツボ押し
1分

①頭の骨の端に沿って、気持ちのよいところを探す
②アゴを上げて、さらに強く押す

※少しずつ場所をずらす

押す(4秒)

4
セット

ツボ刺激法

ツボを刺激して、滞りを解消

眼精疲労・肩こりに効くツボ

①肩の筋肉に指を立てて押す

※肘を下方に引く
※少しずつ場所をずらす

押す(4秒)

左右
4
セット

2

■ すっきりリフレッシュ体操 (3分)

交感神経を活性化して「すっきり」する動的体操を3つ紹介しています。

リフレッシュ体操 交感神経を活性化して「すっきり」

のばす
1分

●肘を大きく動かす
肘を①上、②横、③前、④後 (各3秒)

*①②③では、手は肩
*③肘前では、肩中をまるめる
*④肘後では、両手を腰、胸を張る

4
セット

動的ストレッチ

血行促進、筋緊張の緩和、肩こり緩和

ゆらす
1分

●ゆったり、上体を左右にゆらす
*胸が自然に身体に着き付くように
*腰がほぐれるように

●肘を張って、より大きくゆらす
*肘は胸の高さ
*“ひねる”より“ゆらす”

●左右交互に、4回ずつ

●左右交互に、8回ずつ

4
セット

太極拳

スワイショウ (スワイ: 捨てる、ショウ: 手) 手を放り出すように振る

血行促進、腰痛緩和、心の安定

たたく
1分

●全身をバンバンたたく
①脚、②腰、③腕、④頭部

*①脚、②腰、③腕はグーカーパー
*④頭部は、指先

手首の力を抜いて、軽く、短く、リズムカルに

4
セット

こゝろ 叩打法

マッサージの手技のひとつ

血行促進、覚醒作用

無理なく、心地よく感じるように頭部しましょう

■ リラックス&リフレッシュ体操 (3分)

音楽に合わせて8つの要素を取り入れた体操を実施します。ゆるやかな動きのなかで、心身ともに心地よくなります。

リラックス&リフレッシュ体操

1

ハンド・プレス
(もみほぐし)

血行促進
緊張緩和

2

プレス・ストレッチ
(胸元のばし)

緊張緩和
心の安定

3

エルボー・ラウンド
(肘まわし)

血行促進
筋緊張緩和
肩こり緩和

4

バック・ロール
(腰まるめ)

緊張緩和
腰痛緩和

5

スイング・ステップ
(腰トン)

血行促進
筋緊張緩和
腰痛緩和

6

ツイスト・スイング
(ゆらし・たたき)

血行促進
腰痛緩和
心の安定

7

フィンガー・パッティング
(手・指先たたき)

血行促進
覚醒作用

8

ディープ・プレス
(体側のばし・深呼吸)

筋緊張緩和
心の安定

■ リラックス&リフレッシュ体操 (楽曲のみ 3分)

動きのコツを習得したら、ナレーションなしの楽曲に合わせて、リラックス&リフレッシュ体操を実施していただくことで、ますます心地よさを体感していただけると思います。

お問い合わせ先

公益財団法人明治安田厚生事業団 三橋

TEL : 03-3349-2741

E-Mail : ymihashi@my-zaidan.or.jp