



体

と

心

のヨリをほぐす

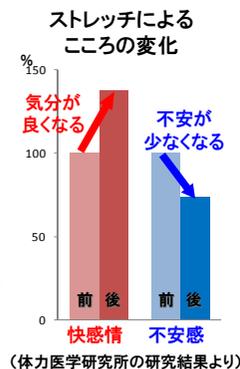
運動

カラダをほぐせば、ココロもほぐれる

疲労やストレスを感じると、体はコリ固まってしまいます。逆に、体を動かして体をほぐせば、心の疲労も軽くなることがわかってきています。

例えば、簡単なストレッチでも気分が晴れて不安な気持ちが和らぎます。

このパンフレットは、自分でできる運動を使って、体と心を手入れする方法（セルフケア）を紹介しています。



制作

公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所

URL : www.my-zaidan.or.jp/tai-ken

電話 : 042-691-1163 Fax : 042-691-5559

〒192-0001 東京都八王子市戸吹町150

弊事業団は国民の健康増進のための活動を行う公益財団法人です。体力医学研究所は「運動による心の健康づくり」を研究しており、本パンフレットはその成果をもとに作成されました。

協力

世界の医療団 (認定NPO法人)

URL : www.mdm.or.jp

電話 : 03-3585-6436

E-mail : info@mdm.or.jp



ぐっすり眠れる

☆できれば鼻から呼吸する、ポーズが完成したら、ゆっくり2~3回呼吸する
☆寝る直前に行うと、寝つきがよくなる



のばして カラダをほぐす

☆ゆっくり呼吸をしながら

☆反動をつけず、無理のない範囲で

肩

肩幅よりひろく



大きく左右に
(数回繰り返す)

腰を
そらさない

タオル等を両手で引っ張りながら持ち、大きく左右に数回動かす
下の手の甲が背中に当たるよう持ちかえる ※ひっぱりすぎ注意！

肩～背中



90度に
曲げる

手のひら
下向き

両ヒジを
深く合わせる

肩と背中
の
力を抜く

片手を前に出し、ヒジを曲げる、背中を丸めながらヒジを合わせる
できれば両手の甲を近づけ、肩甲骨が広がるを感じる(2~3呼吸)

腰

※背中床からはなれない程度、ヒザは床につかなくてOK



両ヒザをそろえて立て、
パタンパタンとゆっくり
左右にヒザを倒す(10回)

足を肩はばよりも
大きくひらき
同様に左右に倒す

腰を反らせない

ふれて カラダをほぐす

☆やさしく押ししたり、触ったりしてほぐします

☆グリグリと揉まなくても、十分に効果があります

経験的にコリが多くみられる部分を、イラストと写真に示しました。
まず自分のカラダをチェックしてみてください。こってるな~と感じたら、その付近をやさしく
押ししてみましょう。やさしく押さえただけで、コリが少しずつ和らいでいきます。
気持ちを落ち着けて、自分のカラダの変化を感じながら行ってください。

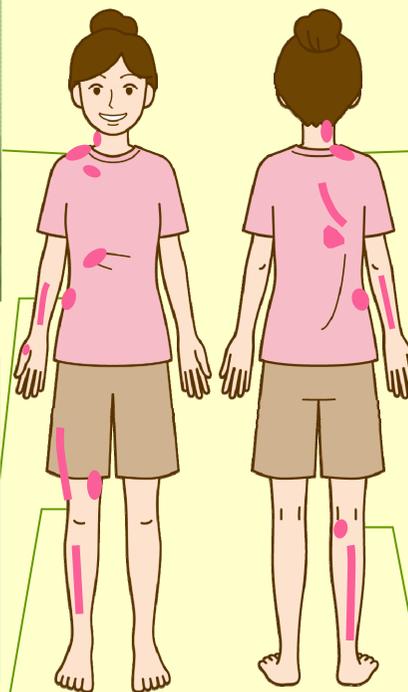
コリを感じる場所はどこ？



鎖骨の下



腰骨の上



首・肩

【手順】

1. こっているところ、痛いところを触ります
2. やさしく押してみます(強さ等は難しく考えず、自然に)
3. じわ~っと押しながら、カラダ全体の変化を味わいます

※ペアで行うと、さらに効果的です



ヒザ上の両側

1. 痛みやケガがひどくなる場合は、無理をしないでください。
2. ペアで行う場合は、相手を尊重して行ってください。嫌がる方には、無理に行わないでください。

※これらの手技は研究継続しており、今後もさらに改良していきます。



ヒザ裏の内側

紹介した場所以外でも、ふれて気持ち良いところを探してみてください！