



脱力で体も心もほぐす

いつの間にか肩間にシワが寄っていませんか？仕事の緊張やイライラで身体に力が入っているのは、肩も凝ります。無駄な力を抜けばいい・・・でも以外に難しいですよ。そこで、簡単！今すぐにできる“筋弛緩法”をご紹介します。

筋弛緩法で緊張をほぐす

筋弛緩法とは、筋肉の緊張をほぐす方法です。実は、筋肉は収縮させるのは簡単だけど、脱力するのは難しいものなのです。そこで1938年に精神心理学者エドモンド・ジェイコブソン氏は、筋肉にギュ〜っと力を入れて一旦緊張させ、続いて一気にクタ〜っと力を抜くと、脱力しやすくなるということを考えました。筋肉を収縮してから脱力するのです。

緊張やイライラしている時に「リラックスして」「落ち着いて」と思ってみても、うまく気持ちは切り替わらないものです。心と身体は表裏一体。筋肉は脳や神経系と密接に関連しているので、筋肉の緊張をほぐすと心の緊張も解きほぐすことにつながり、疲労回復、集中力の向上、快眠などへの効果も期待できます。

筋弛緩法

筋弛緩法はどんなときでもどんな姿勢でも、緊張や疲労を感じた部分をピンポイントでリラックスさせることができます。

- **眼精疲労** 目と口にギュッと力を入れて、そのあと顔全体の力を抜きます。
- **全身の緊張** 脇を締めながら、両脚もギュッと閉じて力を入れてその後、一気に力を抜きます。

※力を入れるときは息を止めずにゆっくりと鼻で吸い続け、力を抜くときは口から息を一気に吐きましょう。

●肩や首、背中のかり

実施方法

- ①両肩に力を入れて引き挙げる（鼻で息を吸う）
5～10秒、緊張を感じる（80～100%の力）
- ②一気に力を抜く（口から息を吐く）
10～20秒、力が抜けた（弛緩）状態を感じる
- ③3回繰り返す
※背中を伸ばし、目を閉じて行いましょう



Relax & Refresh

明治安田厚生事業団では、体を動かして心に効く体操として「Relax & Refresh体操」を考案しました。いつでも手軽に実施することができて、気分が良好になることが実証されています。ストレスが多い、疲れている方にぜひおすすめします。

職場などでの講習会の開催をご希望の場合は、03-3349-2741にお問い合わせください。