



Relax & Refresh ⑤

体を“ゆらす”気功でリフレッシュ

ストレスを感じると、自然に呼吸が浅くなってしまいます。すると息苦しさを感
じてしまいます。簡単な気功法として体をゆらす「スワイショウ」でリフレッシュして
みましょう。

気功法で健康に

気功法とは、「気」（生命エネルギー）によって、自己免疫力や自然治癒力を高める健
康法です。気功発祥の地である中国では、気功を医学的に捉えてさまざまな医療効果が研
究されています。ストレスで呼吸が浅くなると、気の通りが滞り、自分の中に悪い気を溜
めこんでしまい、心身ともに良くないとされています。次のような気功がおすすめです。

- ・ 健康的な**軟気功** (相対するものは武術的な硬気功)
- ・ 自分で気をコントロールする**内気功** (相対するものは気功師が施す外気功)
- ・ 身体を動かしながら行う**動功** (相対するものは決まったポーズで動かない静功)

これらすべてに該当し、簡単に行なうことができる「スワイショウ」を紹介します。

“ゆらす”気功「スワイショウ」

スワイショウとは、中国語で「甩手」と書きます。**甩**（スワイ、捨てる）、**手**（ショウ）と
いうことで、手を放り出すように振るという意味です。両腕を振ると血行が良くなり、肩
こりの改善にも効果的です。

はじめは意識的に腕を動かしていますが、実は百回、二百回と振っていると手が勝手に
動いているような感覚になり、いくら続けても疲れのないような、全身爽やかな気分になり、
リフレッシュできます。このときエンドルフィンが出ると言われ、このことはランナーズ
ハイと同じ状態です。振るというよりも振り子のように“ゆらす”感覚です。

※腕を前後に振るものと、左右に回転して振る二つの方法があります。

実施方法

- ① 足は肩幅、つま先は正面にして立つ
- ② 肩の力を抜き、腕が体に巻きつくように振る
ウエストを捻って回転する
- ③ 首も合わせて回し、真後ろを振り向く
※反動や勢いをつけず、ゆっくり
※膝の曲げ具合で強度を調節できる



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。