

ストレスと上手につきあう



— 試してみよう！リラクゼーション法 —



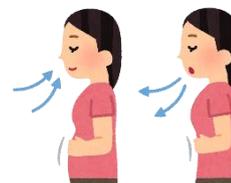
リラクゼーション法はリラックス反応を誘導し、ストレス反応を低減させ、心身の回復機能を向上させる方法です。近年、医学的にもその有効性が確認され、ストレスマネジメントの方法として活用されています。リラクゼーション法は続けることで心身の自律機能が回復し、ストレス反応が起きにくい体へと変化させます。本コラムを参考に、ぜひ実践してみてください！

腹式呼吸

腹式呼吸法は、下腹部が膨らんだり、へこんだりするように呼吸する方法です。

- 両手を重ねておへその下にあてる。体の力を抜く
- ゆっくりと（5拍数えるイメージ）息を吸う
- 吐く息に注意を向けて、ゆっくりと（10拍数えるイメージ）息を吐く

※ 体の緊張も息とともに吐き出すようにイメージしながら脱力すると、
リラックス効果が高まります



呼吸瞑想法

静かな場所で行います。目を閉じ、ゆったりとした気持ちで腹式呼吸をします。そして、一呼吸毎に意識を集中していきます。「吸う時は吸うことに」「吐くときは吐くことに」意識を集中します。呼吸のスピードは、ゆったりと楽に呼吸できる速さです。呼吸に意識を向けることができれば、次は「呼吸する時に動く空気の流れること」に意識を集中します。途中で色々な考えが浮かんでも、考えを捨て置き、呼吸や空気の流れることにのみ意識を集中してください。気持ちが落ち着くまで繰り返します。

適度な運動

適度な運動で、満足感や解放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。技術を競うというよりは、あくまでも「楽しむ」気持ちが大切です。



入浴

38度～40度のぬるめのお風呂に20分程度つかることで、副交感神経が活発になり、リラックス効果があると言われています。疲労回復には炭酸ガス系入浴剤の使用もおススメです。



▼ お風呂ライフをもっと楽しくするヒントはこちら
[お風呂ナビ | アース製薬 \(earth.jp\)](http://earth.jp)