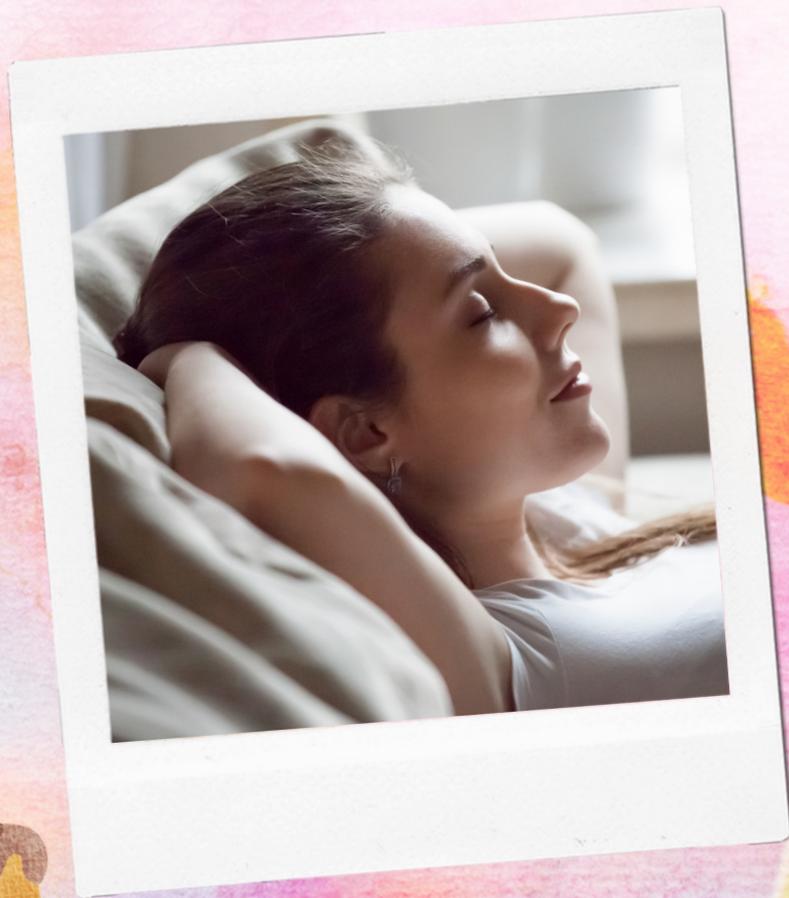


心と体を癒す



5分でできる

リラックス自己ケアの方法



Wish you all the best

こんにちは！

今回は、誰でもできる自己ケアのお話です。

体が疲れていると、心も疲れる。

心が疲れていると、体も疲れていく。

こ子に書かせてもらった内容は

ひとつひとつの行動がすぐにトライものできるものばかりにしてあります。

なぜなら、ストレスリセットのために

別のストレスがかかってしまったら意味がないから。

だから、どんなに忙しくてもできる方法で、

自分をいたわる時間をもってほしくて、

簡単に癒される方法をお伝えさせて下さい。

# <ストレスリセットの大事な考え方>

## \* 不調のサインは小さなうちに見つけたい

「なんとなく調子が悪い」「いつも元気がでない」  
これらは、日常生活のコンディションを整えていくことで、  
改善されることが多くあります。

行動や生活を変えて、調子をあげていきます。

「病気」でないことが「健康」であるとも言い切れない。  
だから、不調が小さなうちにを自覚して、対処していくこと  
が大切です。

## \* 心の不調を防ぐには、体の健康がまず大事

体がストレスを感じることで、  
様々な体の部位に影響を及ぼします。

その中でも、

心身のバランスをとる自律神経におおきな影響を及ぼします。  
今回は自律神経を整えるための方法を詳しく紹介します。

また、体の健康に欠かせないのは睡眠と食事と運動です。  
当たり前のことかもしれませんが、  
これが難しいですよね。

だから、できそうなものから少しずつ実践していき、  
行動を変えて、穏やかな心身の状態を作っていきましょう。

# ストレスリセット 自律神経を整えるTOP 5

## 5位：デジタルオフ

デジタル機器から放たれるブルーライトが、睡眠の質を大きく左右する「メラトニン」の分泌に影響を与える。

就寝2時間前にデジタルオフをすることで、睡眠中の自律神経の波が大きく変化して、睡眠の質がぐんとアップ！

## 4位：朝のルーティンの見直し

朝の行動で、1日の心身の状態をよく保つことができると言ってもいいほど。体内時計を合わせるために、できたら同じ時間に太陽を浴びて、白湯を飲むのがオススメ。

## 3位：活性酸素の除去

活性酸素とは、体のさびのようなもの。

このサビが大量に溜まったものが疲労であり、取れなくなると老化につながる。

自律神経は呼吸・心拍数・ホルモン調整など絶対必要な仕事をする。身体の機能が正常に整っていれば、ごみ処理もスムーズに行えて、心身に負担をかけることなく生活できる。

活性酸素を除去することで、体のスムーズさに繋がる。

## 2位：好きなことをする

脳はストレスを感じていると、処理能力が低下。  
好きなことをすると、幸せホルモンのセロトニンがでて、脳の状態を回復してくれ、心が安定していく。  
笑うことも、効果的！

## 1位：呼吸術を身に付ける

自律神経に深く影響しているのが、呼吸。  
また、自律神経は自分の意志ではコントロールできないものだが、呼吸は唯一自分で自律神経をコントロールできるもの。

自律神経は

- ・ 交感神経
- ・ 副交感神経

にわかれている。

交感神経・・・活動するときに働く神経

副交感神経・・・休息やリラックスするときに働く神経

それらをうまく働かせることで、心身のバランスが整う。

休息、再生の呼吸をマスターして習慣の中に取り入れることが大切。

# 呼吸法 4 STEP

## ①上半身の簡単なストレッチ

(呼吸筋のほぐしを先にすることで、深い呼吸ができる)

## ②お腹を膨らませながら、息を吸う。

(できれば鼻呼吸)

## ③お腹をへこませながら、息を吐く。

(吐くほうに集中する。吐いたら勝手に吸うことができる)

## ④②と③を繰り返す

慣れてきたら、4秒で吸って、8秒で吐く。  
吐く息が長いのがベスト！



# シーン別呼吸法

## 4・2・8呼吸

\* 緊張緩和・ストレス解消

- ① 4秒で吸う
- ② 2秒息を止める
- ③ 8秒で吐く

## ゴロン呼吸法

\* むくみ解消・疲労回復

- ① 膝をたてて横になる
- ② ゆっくり吐く
- ③ ゆっくり吸う

## マインドフルネス瞑想呼吸法

\* ストレス解消・集中力UP

- ① ゆっくり呼吸を繰り返す

呼吸の長さをコントロールせず、今の呼吸に意識をむける。

呼吸法を実践してみよう！と思ったときは、

- ・ **楽な姿勢でOK**
- ・ **1分でもOK**
- ・ **いつ行ってもOK**

頑張るより、続ける事が大切。  
呼吸を上手に使って、心身の健康を自分で  
作ってほしいなあと思います。

行動が変われば、  
必ず結果は変わるということを信じて。

最後までお読みいただき、  
ありがとうございました。

