

今回のテーマ 眠りを誘うリラックス安眠方法

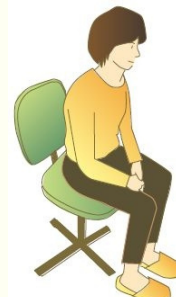
筋張とリラックスは天秤の関係になっており、体には意外にも力が入っているもの。まずはそれを自覚し、筋肉をリラックスさせると精神のリラックスにもつながり、結果、安眠をもたらします。今回は簡単に出来るリラックス安眠方法をご紹介します。

✓リラックス方法のポイント✓

- ①力を入れるときは全力の8割くらいの力で5秒間。その後、20秒ほど力を抜いて「力が抜けている感覚」をしっかりと確認する。
- ②眠る15分前位に行なう。入浴後ならなお良し。
- ③眠りを誘うために薄暗い環境で行う。
- ④1週間程行ってみて朝起きた時の気分を意識してみる。

①肩のリラックス

肩をぐっと持ち上げて5秒キープ。どこに力が入っているか確認し、ストンと落とし、20秒程力が抜けた感覚を意識する。



②手のリラックス

前かがみで太ももの上に手を置く。8割くらいの力で拳を握り、5秒キープ。力を抜き、20秒程「手の平から力が抜けた感覚」（ジーンとする、血が引いていく感じなど）に集中する。



③背中 of リラックス

腕を後ろに反らし、肩甲骨の間を狭くするように胸を開く。力が入っている部分を意識しながら5秒キープ。ストンと力を抜き、20秒程力が抜けた感覚を意識する。



④腹のリラックス

両手を重ねてへその下辺りに置く。鼻から大きく息を吸う。吸いきった時点で息を止めて、手でお腹を押す。それに対抗して腹筋に3~5秒力を入れる。息を吐いてストンと腕を太ももに落とす。20秒程力が抜けた感覚を意識する。



寝つきと睡眠の質の改善に、ぜひリラックス方法を試してみてください！
次回は身体活動のコラムです。お楽しみに！

