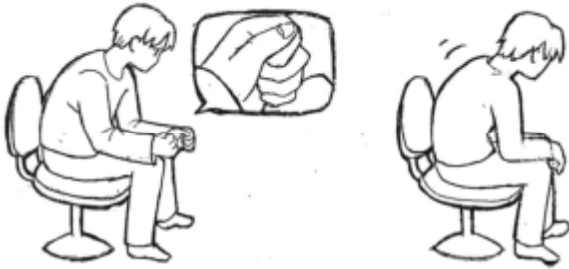




## 上手にリラックスして、睡眠の質を良くしよう！ 体調を整えよう！

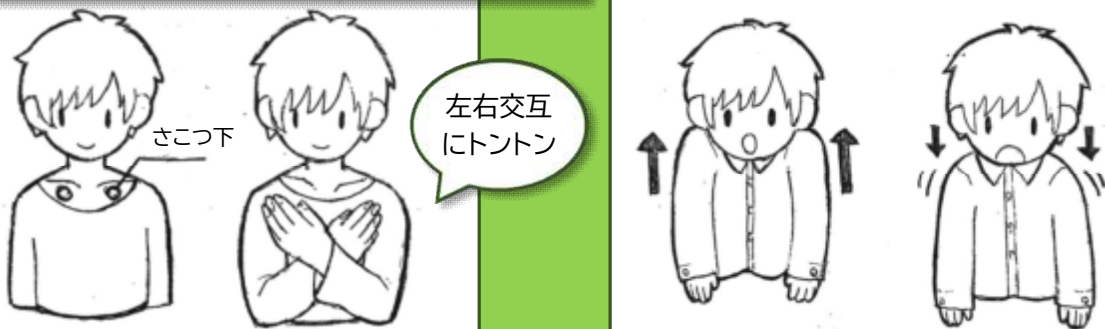
過度な不安や緊張が続いていると、体をリラックスさせることができず、実力が発揮できなくなったり、眠りが浅くなったり、体調を崩してしまったりします。少しでも不安や緊張をほぐし、リラックスした状態にするための方法をご紹介します。

### 緊張をほぐす体操「筋弛緩法」



- ①両足を肩幅くらいに開いて座ります
- ②手のひらをぎゅっと握り、5秒間、腕と手に力を入れ続けます
- ③だらんと上半身全体と手のひらの力を抜き、力がぬけた手の感覚に注意をむけます
- ④じんわりした力が抜けた感覚に20秒ほど意識を向けたら、②③をもう一度繰り返します

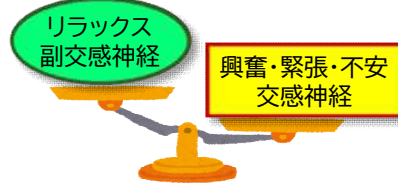
### 不安や不快感をやわらげるタッピング



- ①腕をクロスさせ、さこつ下のつぼを20回程、**左右交互**にトントンたたきます
- ②肩をぐっと上に持ち上げて力を入れたまま大きく息を吸います
- ③ゆっくり息を吐きながら、肩の力をぬきます

リラックスモードのスイッチを入れる練習をしよう

## 自律神経とは？



循環器や消化器、呼吸器などの活動を調整するため、自分の意思とは無関係に24時間働き続けているのが自律神経です。生命維持に欠かせないもので、「交感神経」と「副交感神経」の2つに分けられます。2つの神経の働きは正反対ですが、両者がバランス良く働くことで、体の器官が正しく機能し、私たちは健康でいられます。

- (1) **交感神経** 活動しているとき、興奮・緊張しているときなどに優位
- (2) **副交感神経** リラックスしているとき、睡眠中に優位

自律神経のバランスが崩れると、なかなか眠れない、寝ても疲れがとれない、眠りが浅くて夜中に起きてしまう、頭痛、下痢、便秘、吐き気、体がだるくてやる気が起きない、むくみ、動悸などの不調が現れます。

もっと詳しく知りたい人は相談室(月曜・木曜)へ