



## 「筋弛緩法」をご存じですか？

2月に入り、寒さがいちだんと増してきました。上着や重ね着でからだがかたくなる、肩がこる方もいるのではないのでしょうか。からだの緊張をほぐす方法をお伝えします。

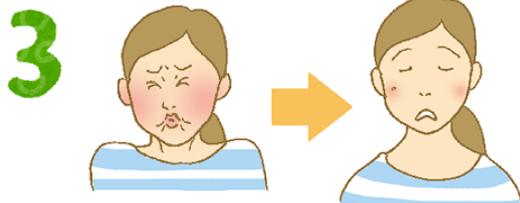
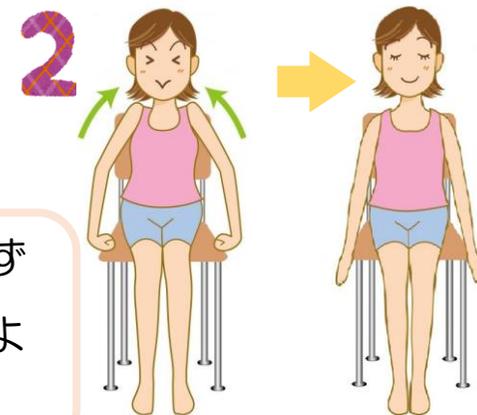
「筋弛緩法（きんしかんほう）」は、からだの筋肉を一度緊張させた後、ゆるめることをくりかえすことで、全身にリラックスした状態を広げる方法です。



①身体をしめつけているものをゆるめて、楽な姿勢をとります。

腹式呼吸をしながら、息を吸う時に筋肉に力をいれて吐くときに力を抜いていきます。

②5～7秒くらい、腕や手、肩にぎゅっと力を入れて緊張させます。そのあと、ストンと力をぬいて、20秒くらい、ゆるめた心地よい感じを味わってください。



③腕や手、肩、足、おなか、おしり、背中、顔を部分ずつ行います。顔は、眉と目をぎゅっと中心によせるようにします。

ゆるんでいることを感じましょう

終わったら、すぐに立ち上がらず、ゆるんだ体の曲げ伸ばしをして、からだをもとの状態に戻します。