

厳しい寒さも少しずつ和らぎポカポカとした春の陽気を感じられるようになりましたね。学校に慣れてきたと同時に、がんばった分の疲れが出やすくなって来ていませんか？そこで、今回は呼吸法について、お伝えいたします。

体と気持ち

体と気持ちは密接につながっています。体に力が入ってしまい、緊張の状態が続くと、疲れやすくなるかもしれません。身体がほぐれると、こころもほぐれていくので、心がほぐれると体も緊張しにくくなり、良い方向への変化が起こりやすくなります。



呼吸法

呼吸法は、ヨガや気功など東洋的修行において重要視されている心身の調整法です。呼吸は自律神経の窓であり、呼吸を介して自律神経に働きかけることができます。また、深呼吸は大きく息を吸うイメージがありますが、実は息を吐くことがリラックスに繋がります。

不安・怒り・緊張⇔呼吸が早くなる

リラックスする ⇔呼吸が遅くなる

自分のペースで、ゆっくり息を吐いてみましょう。息を吐ききったら、大きく、自然に、息を吸い込みます。少し止めて、ゆっくり細く長く息を吐いていきましょう。ぜひお試しください☆

リラクゼーション法

リラクゼーション法は、自分自身で日常的に行うことができるセルフケアのためのエクササイズです。手軽にできて効果的な心身のリラックス法は、自分自身で日常的に行うことができるセルフケアとして最適です。緊張性の頭痛、肩や首のコリといった身体的な症状の緩和に効果的で、不眠や不安の緩和も期待できます。



何かご不明な点や心配なことがございましたら、ご相談ください。

<放課後等デイサービスかなで>

TEL : 011-596-9915 HP : <https://www.jvffd.co.jp>