

【気軽にできるリラクゼーション】

災害のあった地域での支援は、不安や緊張状態が続いたり、余震等の振動により、三半規管や自律神経系の乱れが生じたりします。

そんな時にリラクゼーションを行い、気持ちを穏やかにする時間を持つことは、身体や心によい変化をもたらしてくれます。

◇肩の上げ下げ◇

あごを引いて背中をすっと伸ばし、両手は力を抜いて、下におろして下さい。

↓
両肩を耳にくっつけるようなイメージでゆっくりと引き上げます。
いっぱいまであげて、肩にだけ力が入っている感覚を感じたら・・・

↓
ストーンと、両肩の力を抜きます。
抜いた後も、すぐに動かないで、身体のリラックス感を味わいます。

☆これを2~3回繰り返して、ホッとする姿勢をとります。
(肩の力は一気に抜いたり、ゆっくり抜いたりして身体の感じを味わいます)

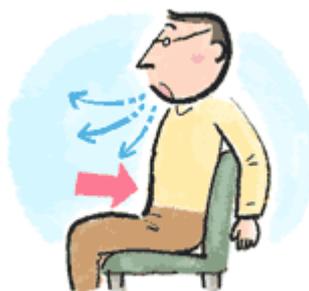
◇腹式呼吸◇



背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。

このとき、丹田（おへその下）に空気を貯めていくイメージでおなかをふくらませます。

◆さらに効果を高めたい時は
腹式呼吸にイメージトレーニングを加えてみましょう。



つぎに、口からゆっくり息を吐き出します。お腹をへこましながら体の中の悪いものをすべて出しきるように、そして、吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐くのがポイントです。回数は1日5回くらいから始め、慣れたら10~20回が基本ですがその日の体調に合わせて、無理なく楽しみながらやりましょう

