

ストレスに
負けない!

心をととのえるリラクセーション法

繁忙期のイライラやメンタル疲労が高まる時期にストレスケアを届けます

自律神経の働きとは?

自律神経とは、意思とは関係なく生命の維持機能をコントロールしており、「交感神経」と「副交感神経」が対になって活動しています



交感神経が優位な時
=活動・緊張・ストレス

交感神経

活動・緊張モード
(日中の活動)

副交感神経

休息・修復モード
(夜間に身体の修復)



副交感神経が優位な時
=回復・休養・リラックス

こんな効果が
期待できます



✓ 気分転換

✓ 疲労回復

✓ ストレス解消

腹式呼吸法



① 鼻から息を吸いながら
お腹を膨らませます

② 鼻からできるだけ
ゆっくりと息を吐きます

POINT 吐く:吸うが2:1になるように意識します

上半身伸び



① 両手を繋ぎ、
上に伸びます

② 手を下ろし、
緩めます

POINT 真上に伸びるように行います

実施回数
3~5回

体側ストレッチ



① 片手で椅子の横を持ち、
反対の手を上げます

② 上体を横へ倒します

POINT お尻が浮かないように行います

実施回数
片側
2~3回
※反対側も行います

もも裏のストレッチ



① 片足を前に伸ばし、
かかとをつけます

② 手で椅子の横を持ち、
上体を前に倒します

POINT 目線をつま先方向に向けます

実施回数
3~5回
※反対側も行います

注意点 ・呼吸をしながら行います ・痛みを感じないところまで行います ・伸びている部分を意識します ・心地良いと感じるところまで伸ばします

スポーツクラブネサンスを法人会員様限定の特別価格で
ご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」
からお気軽にお試しください!

詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、
二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE