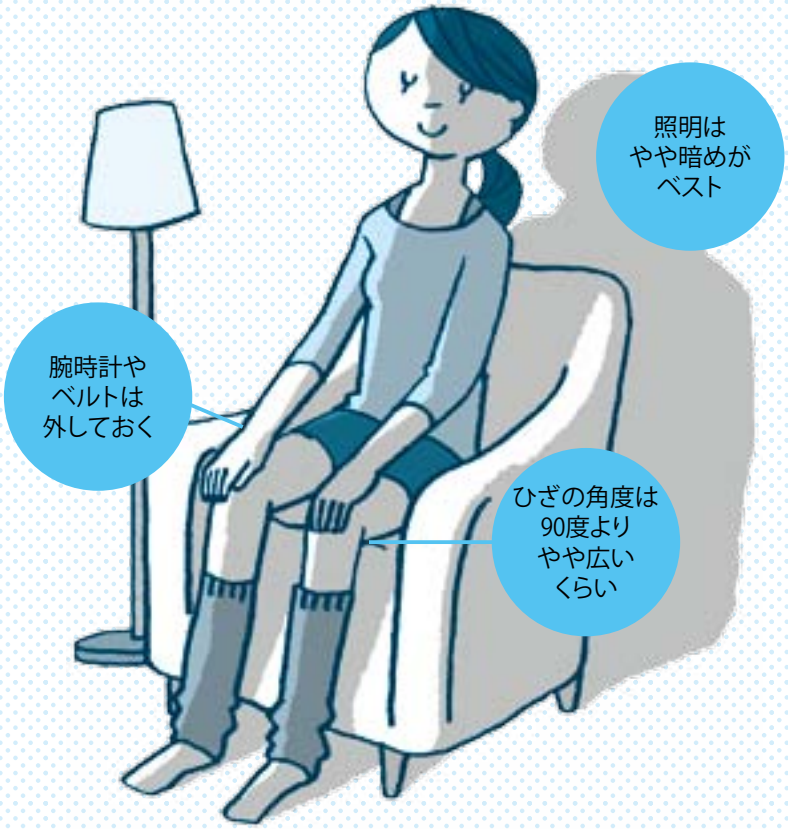
目覚めよBody!

健康運動指導士
ジャスミン・ケア・フィットネス代表
黒田恵美子

自律訓練法

～自律神経を整えて夏バテを乗り切る～



1回当たり
3分~5分
（1日１回程度）

夏には屋外とクーラーの効いた屋内の気温差で自律神経の働きが低下し、夏バテになってしまいます。夏バテせずに夏を乗り切るために、短時間でできるリラックス法として自律訓練法を試してみましょう。

1 力を抜いて楽な姿勢で

楽な姿勢でいすに座り、軽く目を閉じ手はひざの上に乗せる。

2 頭の中で唱えながら

「私はとてもリラックスしている」と頭の中で唱えて心を落ち着けたら、次に「右手が温かい」と唱えながら、手のひらの感覚に意識を向ける。同様に左手、右足、左足と続ける。

3 さらに深くリラックス

もう一度「私はとてもリラックスしている」と頭の中で唱えて、さらに深くリラックス。

4 力をもどして気分スッキリ

手を強く握ったり開いたりを数回行い、目を開けて背伸びをして気分をスッキリさせる。

たとえば こんなときに!

短時間で行えますので仕事の合間など息抜きにピッタリ。リラックスできて寝つきがよくなるので就寝前に行うのも効果的です。

- 昼休みに職場で一人でいるときに
- イライラしたときの気分転換に
- 就寝前にベッドの中で（手順1～3まで）