

ラウン体操で心も体もリフレッシュ！！



手、腕、肩のエクササイズ（腕、肩の疲労回復、血行促進）



両腕を前にまっすぐ伸ばし、指先を天井に向ける。



左右の肩甲骨を近づけるようにして、息を吸いながら脇に引きつける。吐きながら、両腕を伸ばす。

どのエクササイズも呼吸がポイントです。息は鼻から吸って、吐くようにします。空気の通りを感じながら、ゆっくりと行いましょう。



背中・腰のエクササイズ（背中・腰の疲労回復、血行促進）



右手を左足の膝に置き、左手は椅子の背を持ち、息を吸って吐きながら上半身を左へねじる。



反対側も同様に上半身をねじる。

現代人は、大人も子供も目を使い過ぎていることが多いよね。



目のエクササイズ（目の疲労回復）



伸ばした腕の親指の先をじっと見ながら自分の鼻先に近づける。瞬きはできるだけしない。鼻先まで近づけたら、また、離していく。



両手をこすり合わせ、手のひらを温めながら、力強く瞬きをする。



温まった手のひらをお椀の形にして、目に覆いかぶせる。

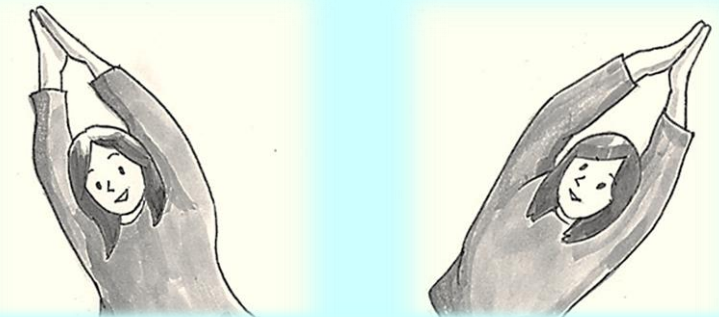
「もう少し、体を動かしリフレッシュしたい。」と思う方に・・・

手・腕のエクササイズ



腕をまっすぐに伸ばし、手首を上下に動かす。

上半身のエクササイズ



両手を体の前で合わせる。合わせた両手を、息を吸いながら頭上にまっすぐ伸ばし、息を吐きながら左へ倒す。息を吸いながら頭上に戻し、息を吐きながら右へ倒す。

どのエクササイズも体の動きを感じながら、3～5セット、自分のペースで行うことで、さらにリフレッシュできますよ！
簡単で短時間のエクササイズでも、気持ちよさを感じることで、体も心も整うでしょう。



《ラウン体操創作指導》
中国中央病院 臨床心理士 ヨガインストラクター
博士（保健学）
野坂見智代 先生

参考資料：「実践ヨーガ療法」（ガイヤブックス）木村慧心著（産調出版）
「よくわかるヨーガ・セラピー」（ガイヤブックス）.Rナガラートナラ著（産調出版）
Nosaka M, Okamura H. A single session of an integrated yoga program as a stress management tool for school employees. J Altern Complement Med. 2015 Jul;21(7):444-9.

監修：ラウン体操創作プロジェクトチーム