



今年度も、「ジョイ通信」を
よろしくお願いします。

今回のテーマ

季節の変化を乗り越えよう！！



◇ 心身の疲労はありませんか？ ◇

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温の寒暖差で体温調節が乱れたり、新しい環境で心の疲労を感じたり、いろいろな変化についていくことができず、体と心にストレスを与えてしまいがちです。

そんなあなたに

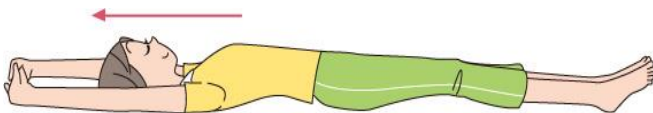
=心身のリラクゼーションに「快眠体操」❤️=

就寝前などに、心と体をほぐす体操はいかがですか？数分でできる体操なので、寝る前に行えば心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になりますよ。

日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実した時間を過ごすスイッチになるでしょう。

①「背伸び」

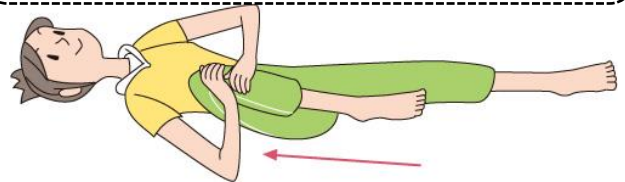
仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。
手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。



👉 ゆっくり3回、繰り返す

③「お尻伸ばし」

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、
ゆっくり引き寄せます。



👉 左右交互に、3~5回、繰り返す

②「腰ひねり」

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。
顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。



👉 左右交互に3回繰り返す

④「脱力」

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる
震わせます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、
手足を自然に下ろします。



👉 手足をぶるぶる