

なぜ疲れが取れない？

# 心と体のコンディション理解講座

手軽にできる積極的休息法でストレスと上手につきあえるようになります

## 目的

自律神経の働きを整えることで、ストレスが原因で起こりやすい体の不調を軽減します  
また、ストレッチにより筋肉の緊張をほぐします

## 日常生活を振り返ってみましょう

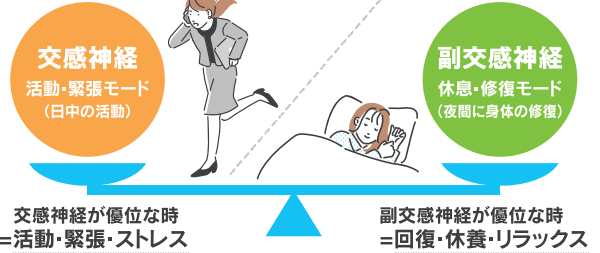
- 朝、起きた時にぐったりとした疲れを感じる
- 以前と比べて疲れやすくなった
- 体を動かすことがしんどい
- 休日はできるだけ何もせず温存して過ごす
- 1日の疲れが次の日に残る



1つでも **✓ チェックがいたら**  
しっかり休養をとって疲れをためないように、  
自律神経の働きを整えていくことがおすすめです

## 自律神経の働き

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



## 自律訓練法

自己暗示をかけながら心と体の緊張をほぐし、自律神経系のバランスを整えることができます  
短時間でリラクゼーション効果を感じることができます

### 実施方法

・楽な姿勢で座り、目を閉じます

■心の中で言葉をそれぞれ2~3回唱えます

- ① 気持ちが(とても) 落ち着いた
- ② 右(左)腕・足 が重たい
- ③ 右(左)腕・足 が温かい



### 自律訓練法を行う時のポイント

- ・ご自身で手や足に意識を向けます
- ・重たさや、温かさが感じにくい時は、無理に感じようとしないで構いません



## 消去動作

睡眠に近いまどろみ状態になることがあります。途中で止めると頭痛やめまいを起こす場合がありますので、消去動作まで実施しましょう

※寝る前に実施する場合は、消去動作を行わずにそのまま眠っていただいてもかまいません



効果

気分転換

疲労回復

ストレス解消

## 体側ストレッチ

実施回数 片側2~3回



- 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

ポイント ▶ お尻が浮かないように行います ※反対側も行います

## 臀部のストレッチ

実施時間 15秒



- ① 足首を膝の上に寄せ、手で椅子の横を持ちます



- ② 背すじを伸ばし、上体を前に倒します

ポイント ▶ 視線を斜め前方向に向けます ※反対側も行います

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。

