



市民健康課
☎973-3209

ちよつと一息…… リラクゼーションのすすめ

いろいろな事がある世の中。自分のこと、子供のこと、家族のこと、仕事のこと等人それぞれ悩みはつきないものです。悩みを抱えたままではストレスがたまるいつぼうで、心も体も疲れはててしまします。1日に20分でも30分でもホッと一息つく時間を持ち、気持ちもゆつたりと心のリラクセスを始めませんか。

ストレス解消！ リラクセス法

その1 音楽・字のごとく音を楽しむ。ストレスの多い現代では、どうしても欠かせない癒しの一つ。音楽にひたって心を開放しよう。

① 歌う 音を楽しむための方法

〈お腹の底から声を出そう〉

脳を若々しく保ち、認知症や物忘れを防ぐには「声」を出すこと

が効果的。意識的に発声を続けると脳に刺激がいき脳機能をバランスよく向上させることができます。

「歌う」ことは歌詞を覚えたり呼吸法を習得したりと全身の健康法としてもうってつけ。なによりも気持ちよく歌うことは日頃のストレス解消に効果大。

- ② 聴く
- ・カラオケで好きな歌を思いっきり歌う
 - ・ママさんコーラス、地域合唱団に入り仲間と歌う
 - ・民謡教室や三線教室などのサークルに参加する
 - ・童謡や青春時代の思い出の曲を口ずさんでみる。

- ・起床時や夜寝る前、または帰宅後のひととき、自分の好きな曲を好きだけ聴く
- ・通勤、買い物など車の移動中に音楽を聴く
- ・好きなアーティストのコンサートやライブに出かけ、生の音に触れる。

③ 演奏する

- ・ハーモニカやギター、三味線など昔いじったことのある楽器に触れてみる。
- ・仲間を誘ってバンドを組んだり、地域の演奏サークルに参加する。
- ・ピアノ、鍵盤ハーモニカ、笛など、子供が使っている楽器にふれてみる。
- ・オカリナ、ウクレレなどの様々な民族楽器にチャレンジしてみる。

音を楽しむには人それぞれの楽しみ方があるものです。自分に合ったものを探してみましよう。

*憂うつな気分ときは、こんな曲を

ブルースのような静かで心に響く曲を。シャンソン、演歌などもおすすめ

*イライラしているとき

ロックのようなアップテンポで

激しいリズムの曲を。音楽に合わせて体を動かすとより効果的

*眠れないとき

クラシック音楽(例 シューベルトの子守唄、ショパンの前奏曲・雨だれなど) やスローテンポなジャズがおすすめ

*リフレッシュしたいとき

できるだけ軽快で明るめの曲を。自分の好きな曲でよい

*落ち込んでいるとき

あまり陽気ではない曲を聴き、徐々に明るめの曲に変えていくのもよい。自分の好きな曲を自分が聴きたいときに聴いて、嫌になつたらやめてもよい

肩の力をぬいて、心と体にいいこととはじめようリラクゼーション!! 次回のリラクセス法をお楽しみに!