



入浴でリラックス

お風呂が気持ちいいのは、体温が上昇し、血液の循環が活発になって代謝を高めます。肌を乾かすのから心も活動的にします。

元気になる入浴方法

目的別 入浴方法と効果

筋肉のつらさをとりたいとき

ぐっすり眠りたいとき

ストレスを解消したいとき

いろいろな
そのスト
き合っ
ストレス

入浴でリラックス

入浴は、湯の熱によって皮膚の温度が上昇し、血液の循環を促進して代謝を高めて、呼吸を深め、心臓を動かす効果があります。

元気になる入浴方法



目的別 入浴方法と効果

目的別 入浴方法と効果

目的: 筋肉のつらさをとりたいとき

効果: 湯を熱くする

目的別 入浴方法と効果

目的: ぐっすり眠りたいとき

効果: 湯をぬるくする

目的別 入浴方法と効果

目的: ストレスを解消したいとき

効果: 湯をぬるくする

ストレスになく ツボ



ムカムカ怒りがわいてきたら?

「困ったな? シリーズ」

少し気分が落ちたら・・・

私たちがつい、カッとなったり、ムカムカしたりしてしましますが、そのとき、強くなったことを、そのままにぶつけると、高まってくるし、かといって我慢もつらいものです。そこで、怒りの気持ちを抱えている自分の「からだ」がどうなっているか確認してみると、納得と気分を落ち着かせることができます。少し気分が落ちているから気持ちを日誌に書いて、運動したりしてみると、問題をどう解決するか考えられる余裕が出てきます。