

ストレスに
負けない!

心をととのえるリラクゼーション法

繁忙期のイライラやメンタル疲労が高まる時期にストレスケアを届けます

自律神経の働きとは?

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



交感神経

活動・緊張モード
(日中の活動)

交感神経が優位な時
=活動・緊張・ストレス

副交感神経

休息・修復モード
(夜間に身体の修復)



副交感神経が優位な時
=回復・休養・リラックス

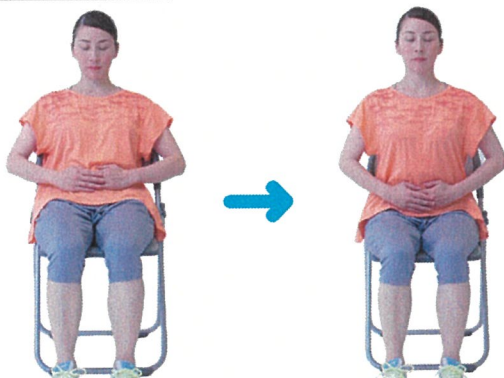
こんな効果が
期待できます

☑ 気分転換

☑ 疲労回復

☑ ストレス解消

腹式呼吸法



- ① 鼻から息を吸いながらお腹を膨らませます
- ② 鼻からできるだけゆっくりと息を吐きます

POINT 吐く:吸うが2:1になるように意識します

上半身伸び



- ① 両手を繋ぎ、上に伸びます
- ② 手を下ろし、緩めます

POINT 真上に伸びるように行います

実施回数
3~5回

体側ストレッチ



- 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

POINT お尻が浮かないように行います

実施回数
片側
2~3回
※反対側も行います

もも裏のストレッチ



- ① 片足を前に伸ばし、かかとをつけます
- ② 手で椅子の横を持ち、上体を前に倒します

POINT 目線をつま先方向に向けます

実施回数
3~5回
※反対側も行います

注意点 ・呼吸をしながら行います ・痛みを感じないところまで行います ・伸びている部分を意識します ・心地良いと感じるところまで伸ばします

スポーツクラブル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。

RENAISSANCE



マット1枚で始める! おうちヨガ習慣



🧘 おうちヨガ習慣の目的

簡単なヨガのポーズと呼吸で、体をリラックスさせます

心と体のバランスを整えることで、エネルギーがみなぎります



心地よく

ヨガを行うためのポイント

- POINT 1 ポーズを保持する時間は30秒程度を目安に
- POINT 2 ポーズをほどこいた後、リラックスをして開放感を味わいましょう

こんな効果が期待できます



✔ リラックス

✔ 柔軟性向上

✔ 姿勢改善

前屈 ももの裏の柔軟性を高めるポーズです



- ① 両脚を揃えつま先を上に向け、息を吸いながら両手を上げます
- ② 息を吐きながら、上体を前に倒します

POINT 膝を伸ばします

フネ 腹筋を強化します



- ① 両膝を曲げ、手で膝裏を持ちます
- ② 息を吸って吐きながら、腰・背中を丸め、上体を倒します
- ③ 両脚を上げ、手を前に伸ばします

POINT 背中・腰を丸めます

膝立て捻り 背骨の歪みを整える効果が期待できます



- ① 片膝を曲げ、反対の足の外側にかけます
- ② 息を吸って背すじを伸ばし、吐きながら上体を捻ります

POINT ウエストから捻ります ※反対側も行います

戦士 集中力や、やる気を引き出すポーズです



- ① 片脚を大きく後ろに引き、つま先を外側に向けます
- ② 膝を曲げ踏み込み、息を吸いながら両手を上げます

POINT 胸を開きます ※反対側も行います

注意点 ・呼吸をしながら行います ・心地良いと感じるところまで行います ・痛みを感じないところまで行います ・伸びている部分を意識します

スポーツクラブル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、譲渡、第三者へ販売、二次的著作物の作成等)の一切の行為を禁ずるは、禁止しております。

Re RENAISSANCE



185分でOK! やさしいリラックスヨガ



★ リラックスヨガの目的 ★

簡単なヨガのポーズと呼吸で、体をリラックスさせます

心と体のバランスを整えることで、エネルギーがみなぎります



心地よく

ヨガを行うためのポイント

- Point 1 ポーズを保持する時間は30秒程度を目安に
- Point 2 ポーズをほどいた後、リラックスをして開放感を味わいましょう

こんな効果が期待できます

✓ リラックス

✓ 柔軟性向上

✓ 姿勢改善

フネ 腹筋を強化します



- ① 両手を前に出し、息を吸って背すじを伸ばします
- ② 吐きながら上体を背もたれの方に倒します

POINT 背中・腰を丸めます

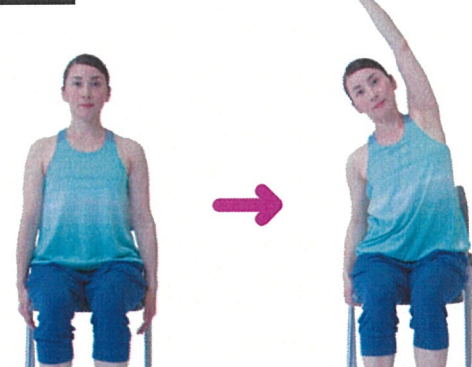
捻り 背骨の歪みを調える効果が期待できます



- ① 右手を左脚の外、左手を背もたれに置きます
- ② 息を吸って吐きながら上体を左側に捻ります

POINT ウエストから捻ります ※反対側も行います

三日月 左右の骨格バランスを整えます



- ① 脚を楽な幅に開き、背すじを伸ばします
- ② 片手を上げ、息を吸って吐きながら上体を横に倒します

POINT 左右のお尻が座面から離れないようにします

瞑想 ヨガをしたことによる、心と体の変化を感じます



- ① 背筋を伸ばして座ります
- ② 目を閉じ、呼吸に意識を向けます

POINT 余分な力を抜きます

注意点 ・呼吸をしながら行います ・心地良いと感じるところまで行います ・痛みを感じないところまで行います ・伸びている部分を意識します

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。

RENAISSANCE



女性の身体と心を整えるセルフケア

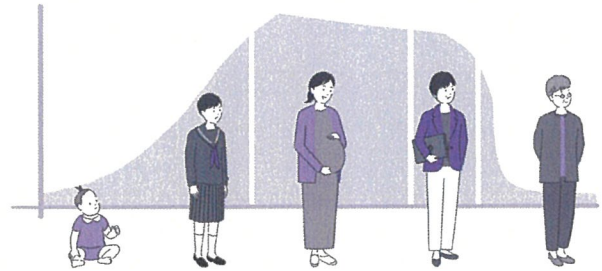
冷え・PMSなど、女性の心身に不調が出やすい時期にフォーカス



01 ライフステージの特徴

思春期・成熟期・更年期・老年期で
女性ホルモンの状態により、身体に様々な影響を受ける

女性のライフステージによる健康課題や症状を知り、
その時期を迎えられるようにすることが大切



02 月経前症候群 (PMS) について

月経前症候群(PMS : Premenstrual Syndrome)とは
生理3~10日位前に始まる、様々な精神的・身体的な不調のこと

症状

身体的症状 腹部緊満感、肩こり、頭痛、むくみ、
体重増加、便秘、乳房緊満感

精神的症状 イライラ感、怒りやすい、
無気力、集中力低下

発生時期

・20歳前半から閉経まで
(※2~10%の女性に起こるといわれている)

原因

・神経伝達物質のセロトニン、
プロスタグランジン、食事、
ライフスタイルなどに原因を
求める説などがあるが
明確ではない



03 更年期について

更年期とは

閉経(1年間月経がない状態)の平均年齢
は50.5歳、これを挟んだ前後10年間で
更年期と呼ぶ

更年期症状とは

・40代に入った頃から女性ホルモン(エスト
ロゲン・プロゲステロン)が急激に低下
し、身体的・精神的症状が現れること
・症状を感じないまま過ぎる場合もある
が、日常生活に支障をきたすほどひどく
なる場合もある

更年期障害とは

更年期症状が重く、「仕事や家事ができ
ない」「具合が悪く寝込んでしまう」など、
日常生活に支障をきたしてしまう状態



気になる症状があれば、自己判断せずに婦人科を
受診し、医師の診断を受けることが大切

(厚生労働省研究班「ヘルスケアラボ「更年期障害とは？」」を参考に作成)

04

いつまでも健康で美しくあるための土台作り

健康で美しくあるための土台は、「食事」「運動」「休養」が整っていることが大切



食事の土台作りのポイント

- ・1日3食規則正しい食事
- ・栄養バランスのとれた食事
- ・砂糖や塩分・油分は控えめに、
酢を使うなど調味の工夫を
- ・外食や加工食品などはほどほどに
- ・不足しがちなカルシウムや鉄分などを
積極的にとるよう心がけましょう



運動の土台作りのポイント

【おすすめの運動】

・有酸素運動(ウォーキング・サイクリング・水泳など)
持久力の維持向上や脂肪燃焼に効果的です!

・ストレッチ

筋肉をほぐし、血行を良くします

・軽い筋力トレーニング

基礎代謝を増やし、引き締まった
身体をつくります

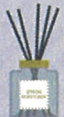


睡眠の土台作りのポイント

質の高い睡眠は、休養に欠かせません
早寝早起きを心がけ、眠るための
環境を整えましょう

【眠りが浅いな…眠れないな…と思った時は】

- ・入浴はぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- ・カフェインは避け、軽く温めた牛乳などを飲む
- ・アロマなど気持ちが落ち着く香りを利用する



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、第三者へ販売、
二次的著作物の作成等)の一切の行為を禁じます。

RENAISSANCE