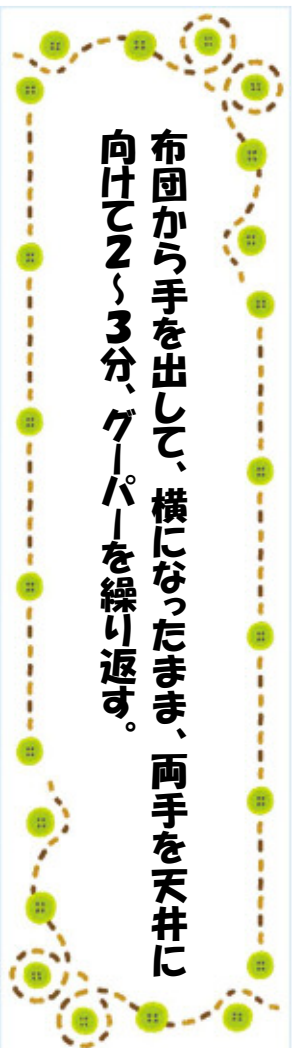




家族みんなで

リラックス！

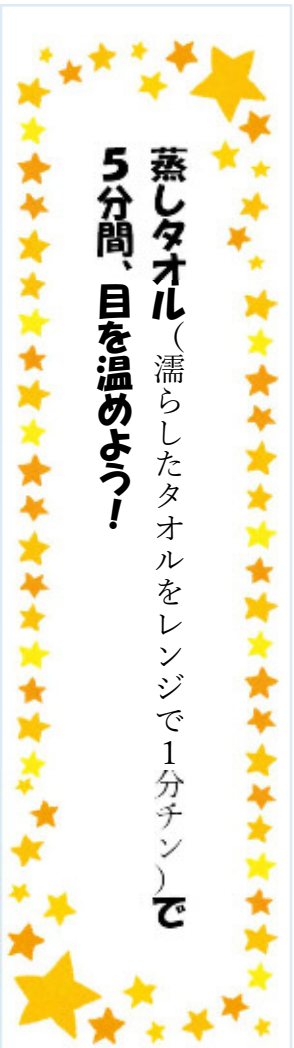
布団から手を出して、横になったまま、両手を天井に向けて2〜3分、グーパーを繰り返す。

血流がよくなり、体温上昇↓ 脳が活性化



布団から出る前に、「今日も頑張るぞー」と叫ぶ。  
布団から出た後は、ゆっくり大きく伸びを繰り返す。

声帯・口角の筋肉・全身の筋肉を伸ばす↓ 血流アップ



蒸しタオル（濡らしたタオルをレンジで1分チン）で5分間、目を温めよう！

目の周りの血行がよくなる↓ リラックス♡



楽な姿勢で複式呼吸（布団に入ってからでもOK）  
① 4つ数えて鼻から吸う  
② 8つ数えて口から吐く

緊張がほぐれ、体の内側からほかほかに♡