

筋弛緩法について

筋弛緩法は、アメリカのジェイコブソンが提案した療法で、自律神経のバランスを整えることができるリラクセス法です。意識的に体の一部、もしくは全身の筋肉を緊張させたあと、その緊張を緩めて、心の緊張を緩めるものです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことで、熱の産生を促すと同時に熱の巡りの偏りや滞りを改善し、血流を良くするには大変有効な手段です。

筋弛緩法のポイント

1. 力を抜いた状態から、意識して筋肉に力を入れて緊張させる。
2. 力の強さは、70～80%に加減して10秒間力を入れ、緊張させる。
3. 力を抜く時は、スッと脱力・弛緩させ15～20秒そのまま休む。
4. 目的の筋肉に意識を向け、その感覚を覚える。
5. 10秒間緊張させるのが難しい方は、6～7秒間緊張させ、10秒間脱力、弛緩させてもよい。

緊張させる部位

1. 両手：両手を膝の上に置いて、手のひらを上に向け親指を曲げて握り込む。10秒間緊張させ、その後ゆっくりと広げ、15～20秒間脱力・弛緩させる。筋肉が弛緩した状態を感じるようにする。
2. 両腕：握った握りこぶしを肩に近づけ、曲がった上腕全体に力を入れ、10秒間緊張させ、その後15～20秒間脱力・弛緩させる。
3. 肩：両肩を上げ、首をすくめるように肩に力を入れ10秒間緊張させ、その後15～20秒間脱力、弛緩させる。
4. 背中：A. 2と同じ要領で曲げた上腕を外に広げ、肩甲骨を引きつけ10秒間緊張させ、その後15～20秒間脱力、弛緩させる。B. 2と同じ要領で曲げた上腕を胸の前に持って行き、背中を丸めるようにして胸を狭めて10秒間緊張させ、その後15～20秒間脱力、弛緩させる。
5. 首：A. ゆっくりと顔を右側に向け10秒間緊張させる。その後正面にもどし、首を下げその後15～20秒間脱力、弛緩させる。左側も同様に行う。B. 次に顎を上に向け、首の後ろを10秒間緊張させ、顎を戻してその後15～20秒間脱力・弛緩させる。C. 同様に顎を引き、首の前側を10秒間緊張させ、顎を戻してその後15～20秒間脱力・弛緩させる。
6. 顔：口をすぼめ、顔全体を顔の中心に集めるように力を入れ10秒間緊張させ、その後口をポカンと開ける感じで15～20秒間脱力、弛緩させる。
7. 腹部：腹部に手を当て、その手を押し返すように力を入れ10秒間緊張させ、その後15～20秒間脱力、弛緩させる。

8. 足：A.椅子に座り、つま先を床に付け、踵を浮かし、ふくらはぎを10秒間緊張させ、踵を床につけ、その後15～20秒間脱力、弛緩させる。B.踵を床に付け、すね側の筋肉を10秒間緊張させ、つま先を床に付け、その15～20秒間脱力、弛緩させる。C.両足を床から持ち上げ、足首を直角にして太腿を10秒間緊張させ、足を床に降ろしその後15～20秒間脱力、弛緩させる。

9. 全身：仰向けに寝て、全身の力を一度抜いてから、両手を握って一気に全身に力を入れ、10秒間緊張させ、全身の力をスッと抜き、その後15～20秒間脱力、弛緩させる。

参考図書：最新 自律神経失調症を治す本 坪井康次[監修] ナツメ社