

program  
01

# ストレス解消・ リラックスコース

要水着

約45分



リラクゼーション法としての呼吸法を基本として、運動浴でのゆっくりとした体操や、寝湯での長めの入浴等により、身体の内外からリラックスします。

## START

…水分補給(飲泉)

かけ湯



手桶10杯程度のかけ湯をする。  
(シャワーでもOK)

P4の湯んなか体操を参照

10分

運動浴

肩まで浸かり、P4の湯んなか体操(呼吸編)をします。  
体操中はできるだけ呼吸に合わせて常にゆっくりと動くのがポイントです。

10分

歩行浴

「湯温」や「湯の抵抗」を感じながら、  
お湯の肌への感覚に意識を向けて、ゆっくり歩行します。

休憩



足もお湯から出して休憩をします。

5分

外気浴  
(露天風呂)

川の流れに耳を傾け、景色を見ながらリラックス。  
お湯で温めた手のひらを目に当てると、眼精疲労にも効果が。

10~15分

寝湯

全身の力を抜いて、ゆったりと。  
呼吸とカラダの浮き沈みに意識をむけ、体の感覚や  
心の反応を素直に、体験することが目的です。



最後に水分補給を忘れずに。

### 呼吸法を取り入れた体操の効用

血流と代謝を促進し、身体の内外からリラックスできる

筋肉や関節に無理のない自然な動きであり、「気」を高め  
「心」を鎮め、ストレスを解消し、不眠の改善、睡眠の質を高める

慣れてくると、よりリラックスした状態でできるようになり、  
身体の細部まで注意が行き届くようになり、集中力が増す

関節可動域の拡大や改善により、身体全体の動きが  
しなやかになる

### 湯んなか体操とは?

大分弁で「～の」を「～ん」と言います。

「湯の中」=「湯んなか」とし、

お湯の中で自分の「体を操る」

すなわち「体操」、

「湯んなか体操」です。