

休養

入浴とマッサージ

入浴は、家庭で簡単に実行できる最高のストレス解消法です。入浴をすることで全身の血行がよくなり、代謝が活発になって心身の緊張がほぐれます、なにより気持ちいいですね。また、ストレッチや、時にはマッサージやエステに行き、体全身から力を抜きゆったりすることも効果的です。仕事や家事の緊張から体を解放しリラックスするように心がけましょう。

リラックスのポイント



- ・入浴
 - ・マッサージ
 - ・エステ
 - ・ストレッチ
 - ・アロマセラピー
 - ・呼吸法
- など

