

こんにちは。RERAC 西幸店の近藤です。

久しぶりに雨が降り出しましたが、ポカポカ温かくて気持ちのいい日が続くこの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか？

今日は、**リラクゼーションが心身の健康にとって、とても重要**という情報です。

### ① ストレスを軽減する！

リラクゼーションは、交感神経の活動を抑えて副交感神経の活動を高めることで、ストレスホルモンの分泌を減らし、心拍数や血圧を下げる効果があります。ストレスが減ると、気分が落ち着き、不安やイライラを感じにくくなります。

### ② 免疫力を向上する！

リラクゼーションは、免疫系の働きを強化することで、感染症やアレルギーなどの病気に対する抵抗力を高める効果があります。免疫力が高まると、体が自然に回復しやすくなり、健康状態が改善されます。

### ③ 創造性や集中力を高める！

リラクゼーションは、脳の活動を整えることで、思考や記憶の

能力を向上させる効果があります。リラクゼーションによって、脳内のアルファ波やシータ波が増えると、創造性や集中力が高まり、学習や仕事の効率が上がります。

以上のように、リラクゼーションには多くのメリットがあります。日常生活の中で、適度なリラクゼーションを取り入れることで、心身のバランスを保ち、より快適な生活を送ることができます。