

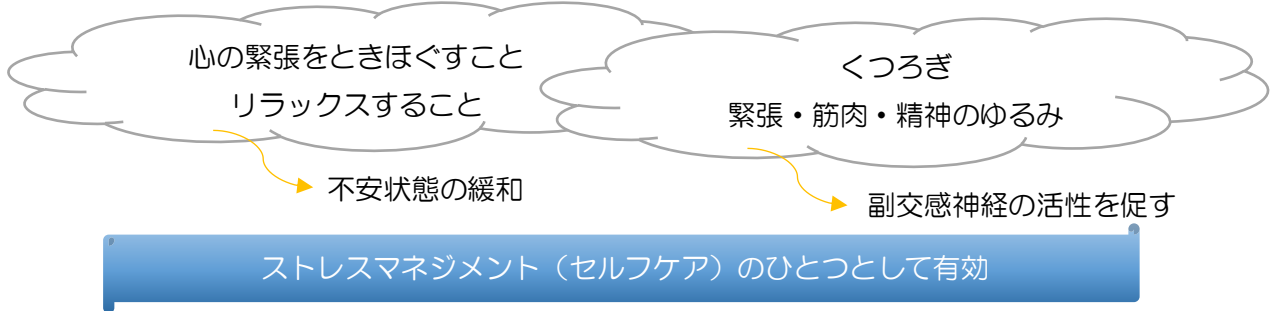


ほっと一息 リラクゼーション



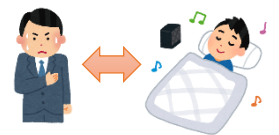
私たちは、毎日様々なストレスにさらされてます。ストレスを自覚することもあれば自覚しないまま蓄積することも少なくありません。たとえ小さなストレスでも積み重なると心身の健康を損なうことに。生活の中で、「ほっと一息 リラクゼーション」を心がけ、笑顔あふれる毎日にしたいですね。

♡リラクゼーション Relaxation (リラクゼーション・リラクセーション) とは



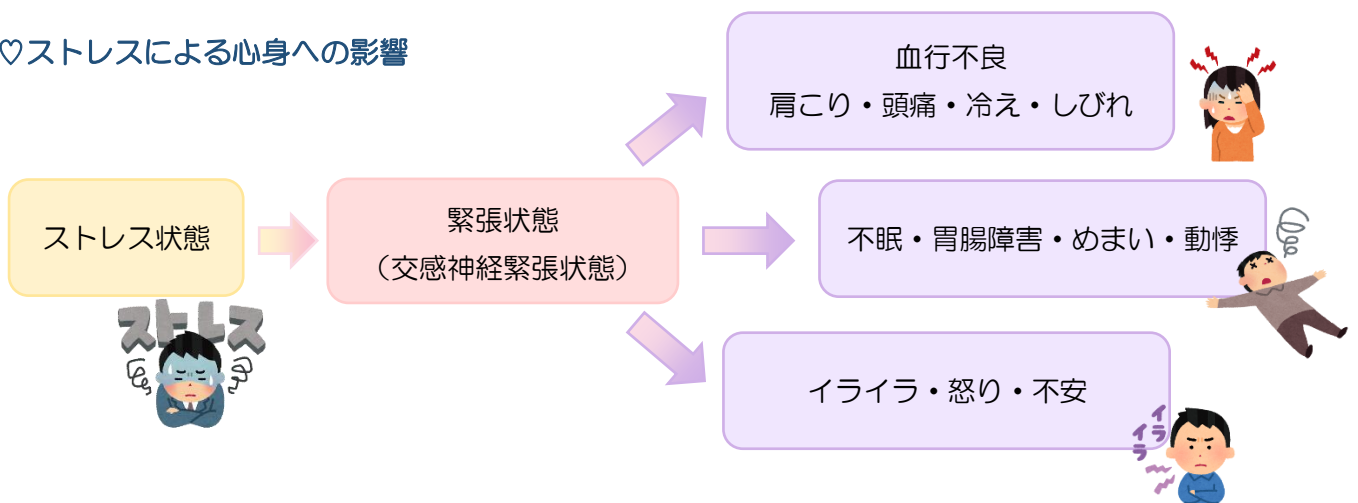
♡おさらいしておこう！自律神経とは

- 呼吸、体温、血圧、心拍、消化など生きていく上で必要な生命活動を維持するために働いている神経
- 交感神経（活動・緊張）と副交感神経（休息・リラックス）の2種類
- 私たちの意思とは関係なく「自律」的に働くため、自律神経と呼ばれる
- 1日の中でリズムがあり、日中は交感神経が優位、夜間は副交感神経が優位になる



この2つの神経のバランスが崩れたり
リズムが狂ったりすると心身に様々な不調が出る

♡ストレスによる心身への影響



理想は、様々な症状が出る前に、リラクゼーションタイムをとって身体をリセット！

♡今日から実践！試してみようリラクゼーション

ストレッチ

筋肉をゆっくり静かに伸ばすこと

<効果>

- ・柔軟性の向上
- ・血行促進、疲労回復

<ポイント>

- 勢いはつけずゆっくり伸ばす
- 呼吸は止めない
- 痛くなるまで伸ばさない
(気持ち良いと感じるところで止める)



腹式呼吸

<効果>

- ・ガス交換が活発に
- ・副交感神経が優位に
- ・脳がリラックス

<方法>

- お腹を膨らませるイメージで鼻からゆっくり吸う
- 10秒で1呼吸のペース
- 1分くらい続ける



足浴・足湯

<効果>

- ・下肢の血行が改善
- ・副交感神経が優位に
- ・爽快感・清潔感

<方法>

- 温度は38~40℃
- 15分程度つかる
- 足首が隠れる位の湯量がおすすめ



STEP UP !

漸進的筋弛緩法

“意図的”に筋肉を緊張させてから力を抜くことでリラックス状態を意識できる

<方法(肩)>

- 首をすぼめるようにして息を吸いながら肩を上げる
- 息を吐きながら両肩の力を抜く
- 力が抜けている感覚を味わう

※いろいろな筋肉で行えます。ポイントは「息を吸いながら力を入れ、吐きながら緩める」

- 手(親指を中に入れて手を握る)
- 腕(力こぶをつくる)
- 足(つま先をあげる)
- 首(左右にひねる)

自律訓練法

自己暗示により心身のリラックスを促す不安・不眠の解消、ストレス緩和

<方法>

- ・まずゆっくりと腹式呼吸
- ・軽く目を閉じる

“背景+6つの公式”を心の中でとなえながら体の感覚をイメージする

背景公式 気持ちが落ち着いている

- ①手足が重たい
- ②手足が温かい
- ③心臓が規則正しく脈を打っている
- ④楽に呼吸をしている
- ⑤お腹が温かい
- ⑥おでこが涼しくて心地よい



※最後に「消去動作」(手足の屈伸・背伸び)を行うそのまま寝てしまってもよい状況であれば消去動作は行わず眠ってOK!

その他にもアロマセラピーや音楽鑑賞、森林浴など、方法は様々。

「自分に合った」リラクゼーションを見つけ、生活の中に取り入れていけるといいですね!

【引用・参考URL】

ナース専科 リラクゼーション法 <https://knowledge.nurse-senka.jp/500449>

第一三共ヘルスケア薬と健康の情報局

<https://www.daiichisanakyo-hc.co.jp/health/selfcare/autonomicnerves-01/>

健康長寿ネット 自律訓練法の効果とは <https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-kenkou/jiritsu-kunren.html>