



143話 こころのリラックス方法

環境が変わり、5月はメンタル面が不安定になりがちです。
積極的にリラックス方法を取り入れてみましょう。

「リラックス」の意味

リラックスは、国語辞書では緊張の対義語で「体がほぐれた状態」とされています。

つまり、リラックスとは完全な脱力ではなく
無駄な力が掛かっていない自然体の状態を表した言葉です。

リラックスを適切に行うことが出来れば、
ストレスを軽減・解消できうつ病の発症を予防することに繋がります。

楽な姿勢をとる

まず大事なことは、身体が緊張しない状態を作ることです。

身体の疲れは精神の疲れは精神の疲労につながりますので、
自分にとって「疲れにくい姿勢」を取ることがリラックスの第一歩です。

ゆったりとした環境づくり

リラックスするためには、自分が落ち着く環境をつくることも大切です。
音楽やお香など自分に合った癒し系のアイテムでサポートしましょう。





深呼吸する

周りに人がいてもできる、一番簡単なリラックス方法です。

手のひらで耳を押さえ、
そのまま目をつむりゆっくりと深呼吸をくりかえします。
自分の呼吸の音にだけ耳を傾けてみてください。



自分の呼吸の音だけに意識を向けることで、リラックスした状態を作ることができます。
さらに、腹式呼吸で行うと効果がアップします。



こころとからだの健康相談

看護の専門職が、相談をうかがい、解決策と一緒に検討してアドバイスします。
今すぐ対応しなくてはならない健康問題が起きたとき・健康に不安や疑問を感じたとき・
何となくいつもと違うなと自覚したとき、まずは健康談室にご相談ください。

フリーダイヤル

はい参考

はいサンキュウ



0120-835-839

プライバシー厳守いたしますので、ご相談内容が他に知られることは絶対にありません。