

【ストレスとリラクゼーションについて】(南部)

2月23日(日)の家族会例会にて兵庫看護大学川田教授の研究室の山内みなみ様から『ストレスとリラクゼーション方法について』を教えてくださいました。実際に皆さんと一緒にやってみますと体が温まり、疲れの解消にもなるかと思いましたので、ご紹介します。

呼吸法

- ①座って、または横になって行う。②両手をおなかに当てる。③鼻から息を吸い込み、おなかを膨らませるようになる。吸気は2~4秒程度で行う。④口元をすぼめ、細く長くゆっくりと息を吐き出しながら、おなかをくぼませるようになる。呼気は4~8秒程度で行う。※呼気は吸気の倍の長さを目安で行う。3~5分程度、呼吸を繰り返す。
(自分のペースで、きつくなならない程度で呼吸を繰り返します)

漸進的筋弛緩法

- ①楽な姿勢をとり、目を閉じる。②手足を伸ばして、両手を膝の上に置く。③握りこぶしをつくり、ぎゅっと力をいれる(5秒間)。④こぶしの力を一気に抜き、身体が緩んでいく感覚を感じる。(30秒間)⑤力を入れて両肩を上げる(5秒間)。そのあと一気に力を抜き、筋肉の緊張が緩む感覚を味わう(30秒間)。⑥首を片側に傾けて力を入れる(5秒間)。そのあと一気に力を抜き、筋肉の緊張がゆるむ感覚を味わう。この動作を右側と左側で行う。
この他に、肩甲骨やおなかやつま先など、全身くまなく漸進的弛緩法を行う方法です。



＜賛助会員募集＞

こころの病いに苦しむ方々の地域支援を主目的に賛助会員を募集します。その趣旨を下記に説明します。

1. 明石市近郊にてこころの病いに苦しむ方々のために何が出来るかを考え、そのための資金として活用します。使途も明確にします。
2. こころの病いに苦しむ方々への病気に対する知識、リカバリーのための講習会の開催を目指します。
3. 賛助会員になって頂いた方には、明石ともしび会ニュース、総会資料等を配布します。
4. 明石ともしび会ニュースにて賛助会員をご紹介します。
5. 総会にて、賛助会員のご紹介と賛助金の使途について、ご報告致します。

会費納入方法は、同封の手数料無料の郵便局の振込用紙にてお願いします。

口座記号及び口座番号:00980-7-166023

賛助会員:(個人)入会金0円 年会費1,000円・(法人)入会金0円 年会費10,000円

お問い合わせ先 NPO 法人明石ともしび会 理事長 南部 和幸

〒673-0871 兵庫県明石市大蔵八幡町7-11

電話番号 078-912-4433 (さくら工房) 携帯電話 090-4280-8104

E-mail sakura_koubou6687@car.ocn.ne.jp

編集後記

その子出版の『めざめとともに～性と愛の迷路サポートハンドブック』という本を読んでいます。発達障害の子どもが恋に目覚めたそのときに素敵な恋愛をするための本です。障害のある方が恋に悩んでいる時に親や支援者が、どのようなアドバイスをしたら良いかを教えてもらえるような本かと思えます。(南部)

