

第2コムハウス通信

2022年8月26日(金)

1019号

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。生活上の制限がないとはいえ、気持ちさがすり減るような毎が続きますね。そういうなかで、不安や焦燥感に気持ちがゆれることもあるかと思います。なんとか心穏やかに過ごしたいものです。

こんなときの気分転換の方法として「身体的な活動・運動」があります。

これらは気分転換だけでなく、抑うつ防止効果が期待されるといわれています。

「呼吸法」もそのひとつです。呼吸法は、数分あればできますし、けがや病気のときでも行えます。夜眠る前などに、一日の気持ちを整えて眠りにつくのもいいかもしれませんね。以下、その方法の一例をご紹介します。

- ①あおむけに横たわり、手足・首の力を抜く（膝を立てる方法もあります）
- ②唇をすぼめて、15秒かけて口から息を、ゆっくり全部吐き切る
- ③ゆっくり三つ数えながら、鼻から息を吸い込み、お腹を膨らます
- ④吸い込んだ息を、丹田（おへその下あたり、身体の中心）に2秒留める
- ⑤ ②～④を3～5回、くり返す

この呼吸法は、背中を伸ばした姿勢で、椅子に座ってもできます。こころもからだも、気づかぬうちに緊張が強まる日々です。どうぞお試しください。

