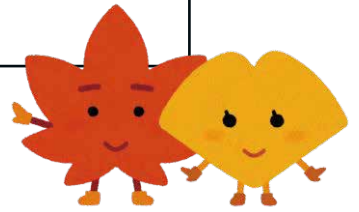


「秋バテ」していませんか？ ～リラクゼーションをやってみよう～



まだまだ暑い日が続いていますが、疲れが溜まっていませんか？
9月は、子どもも大人も心身の不調を訴える人が多い時期です。

「秋バテ」を知っていますか？



9月の下旬ごろから体がだるいなどの夏バテに似た症状が現れることがあります。

これを「秋バテ」といいます。

「秋バテ」とは身体に溜まった夏の疲れに気候の変化が加わり、自律神経が乱れることによる体調不良を指します。

体と心それぞれの不調がありますが、下記の症状やポイントが複数当てはまったり、長期間続いたりする場合には注意が必要です！

◇体の不調

- ☑夜眠れない、朝起きられない
- ☑体がだるい
- ☑疲労感がある、疲れやすい
- ☑頭痛やめまいがする
- ☑食欲がない



◇心の不調

- ☑やる気が出ない
- ☑気分が落ち込む
- ☑集中できない
- ☑不安感を感じる
- ☑イライラしやすい

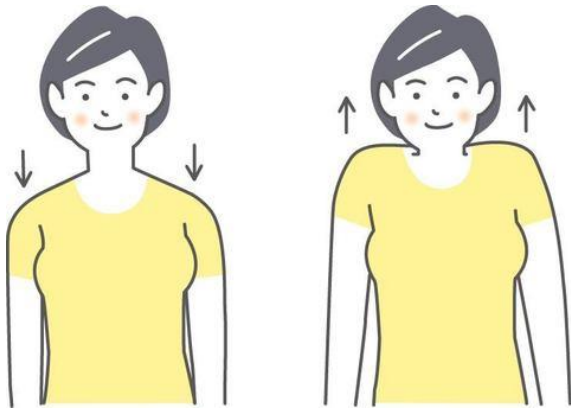


リラクゼーションをやってみましょう！

自律神経を整えるのにオススメなのがリラクゼーションです。

今回は簡単にすぐ出来るリラクゼーション方法を2つご紹介します！！

○肩の上げ下げ



- ① 顎を引き、背中を伸ばして両手は力を抜いて下におろす
- ② 両肩を耳にくっつけるようなイメージでゆっくりと引きあげる
- ③ いっぱいまで上げて肩に力が入っている感覚を感じたら…
- ④ 両肩の力を思い切り抜く
＊これを2～3度繰り返す

○腹式呼吸



- ① 鼻からゆっくり息を吸う
(お腹が膨らむように)
 - ② 口からゆっくり息を吐く
(お腹がへこむように息を全て吐き切る)
- ＊リラックスした状態を意識して5回程度繰り返す

寝る前や仕事の合間など疲れを感じた時にはぜひ気軽にやってみてください♪

メッセージ

ストレスと上手に付き合っていくことで心や体が楽になると思います。
自分の心や体の声にしっかり耳を傾けていけると良いですね。
リラクゼーションをしっかり活用し、元気な毎日を送りましょう！

倉敷成人病センター
診療支援部 臨床心理室 心理士