



元気に暮らすために

くじらん 健康通信

第7号

令和3年7月発行

発行元
市立室蘭総合病院
広報委員会

職場や家庭で 手軽にできるリラクゼーション

公認心理師 木村 緑

ストレスによって生じる体の緊張を和らげ、心身ともにリラックスした状態に導くリラクゼーション法をご紹介します。就寝前、休憩時間などにいかがですか？

● 4・4・8呼吸法

準備：楽な姿勢で口から息を吐く

① 4秒かけて鼻から息を吸い込む
☆おなかを膨らませるイメージ

② 4秒息をとめる

③ 8秒かけて口からゆっくり息を吐きだす
☆おなかがへこむまで息を吐きだす
☆1から3までを何度か繰り返す

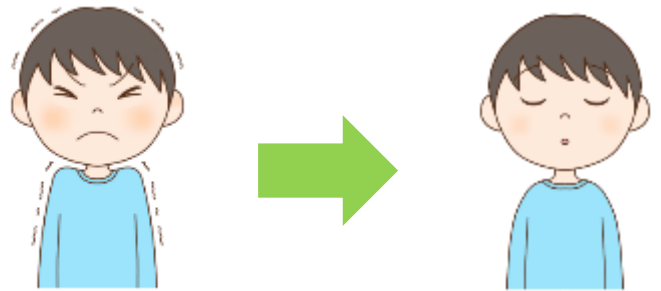


● 筋弛緩法

短時間「ギュツ」と力を入れ「だらーん」と力を抜き、「ぼわーん」と力の抜けた感じを感じましょう。
無理せず、心地よい範囲でとりくみましょう。

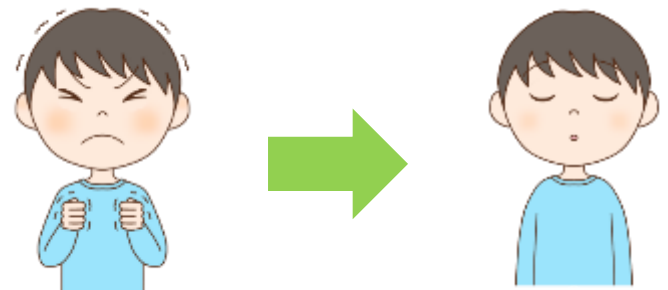
① 顔と肩

- ギュツと目・くちを閉じ、顔に力を入れ、5つ数えたら緩める
- 肩をすくめて耳に近づけるように力を入れ、5つ数えたら緩める



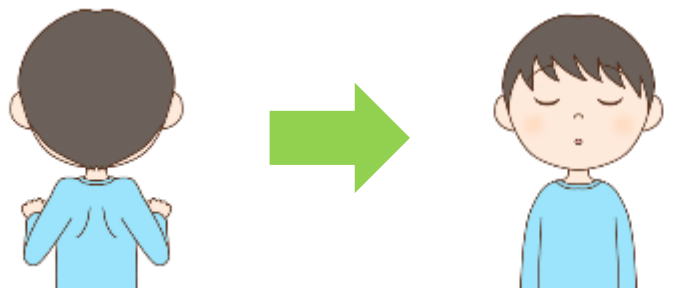
② 腕

- こぶしをギュツと握り、5つ数えたら緩める
- 肘を曲げ力こぶをつくるよう二の腕に力をいれ、5つ数えたら緩める



③ 背中

- 肘を軽く曲げ、胸を開き左右の肩甲骨を寄せるように近づけ、5つ数えたら緩める



④ 深呼吸

- 深呼吸をして終わる

レジスタンストレーニング

認定理学療法士(代謝)

日本糖尿病療養指導士

吉田 剣一

今月の運動の動画が、こちらから見られます



● レジスタンストレーニング ⇒ 筋力トレーニングのこと

効果は様々

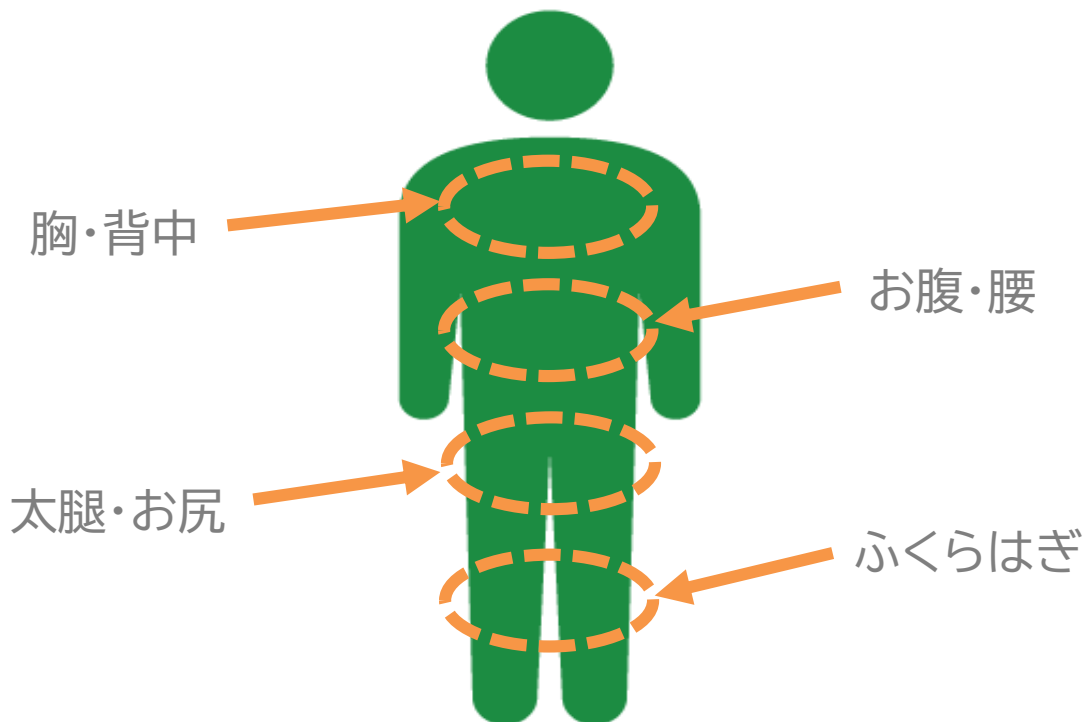
血糖値を下げる

筋力・筋量の向上

膝痛・腰痛の改善

などなど

● 大きな筋肉を鍛えると効果的！



● 運動の頻度

週2~3回 (8~10種目)

3~5セット (1セット10回)

● 有酸素運動と組み合わせると効果UP！



引用：糖尿病治療ガイド

● 運動の紹介

【スクワット】



- ① 肩幅に足を開く
- ② 膝を前に出しすぎない

【腕立て伏せ】



- ① 胸の高さで手をつく
- ② 下げる時に吸い
上げる時に吐く

市立室蘭総合病院ホームページ

<http://www.city.muroran.lg.jp/main/org8400/>



公式ツイッター

http://twitter.com/MURORAN_G_HOSP



お問い合わせ

医療連携・患者支援推進センター

TEL: 0143-25-3111



知りたいテーマ・運動などございましたら、ご意見をください