

岡山 EAP カウンセリングルーム



メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：前村沙都子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

快適な睡眠で、心と身体を整えよう！

私たちの生活に大きな影響を与える出来事が起こると、心と身体のしんどさが増してしまいます。しんどさを少しでも軽減してくれるものの一つに睡眠があります。そこで今回は、少しでも快適な睡眠に近づける方法についてご紹介させていただきます。

腹式呼吸で深呼吸する

深呼吸すると脳に酸素がたっぷり届き、リラックスしやすくなります。

おなかを膨らませるイメージで鼻から吸い、ゆっくりと口から吐きます。このとき、おなかをぺったんこにするイメージで、息を吸うよりも細く長く吐くことがポイントです。

背筋を伸ばしてリラックスする

背伸びによって身体の緊張がほぐれ、リラックスして眠りやすくなります。

あお向けに寝た状態で 30 秒ほど、手足をゆっくり上下に伸ばします。コツは、指先まで伸ばすように意識することです。こうすることで、より全身が伸びやすくなります。

足首をほぐして血行を良くする

足の指や足首に刺激を与えて血行を良くすることで、眠りやすくなります。

立った姿勢や椅子に座った姿勢で、片足をあげて足をブラブラさせたり、椅子に座って足を太ももの上に引き上げ、片足だけあぐらを組んだ状態でグルグル回します。グルグル回すときに、できる人は足の指の間に反対の手の指を入れて、足と手の指を組むようにして回すと、さらにほぐれていきます。

ゆっくり、じっくり、気持ちの良い範囲で続けることが大切なので、痛みがあるときには無理をせずに試してみてください。

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

この度の西日本豪雨により被災されました方々に、心よりお見舞い申し上げます。被災地の 1 日も早い復興を心よりお祈りいたします。

また、物理的な被害だけでなく、それによる大きな変化も、心や身体に大きな影響を与えます。精神的な動揺や体調の変化は、誰にでも起こりうる反応です。

岡山 EAP カウンセリングルームでは、来所相談や電話相談、WEB 相談なども行っております。少しでも皆様のお力になればと思います。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>