

# おうち時間でもフレイル予防



## 「ストレスをためない工夫～リラクゼーション」

自宅で過ごすことが多くなった今、ストレスを感じることはありませんか？  
今回は簡単にできるリラクゼーションのポイントをご紹介します。

### 1. ストレスとは？

ストレスとは「外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態」のことを言います。病気や睡眠不足、不安や悩みなど辛いことその他、旅行などのうれしい出来事も、実は日常の中で起こる様々な変化(=刺激)としてストレスの原因になります。ストレスを知らず知らずにためてしまうと、体調を崩してしまうことにもつながります。心身の病気につながる気分の落ち込み、イライラ、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの症状はストレスの溜まったサインかもしれません。ご自身のストレスサインに気づき、普段からストレスをためないようにしましょう。

### 2. ストレスをためない暮らし方

ストレスと上手に付き合うには、バランスの取れた食事・良質の睡眠・適度な運動習慣で毎日の生活を整え、リラックスできる時間を持つことも大切です。スポーツやテレビを見ている時、趣味に打ち込んでいる時など、リラックスした気分になる時は人それぞれです。自分に合ったリラックス方法を見つけて、心身の健康を保ちましょう。



### 3. リラクゼーションのポイント

リラクゼーションとは、ストレスを受けた心身の緊張を解きほぐすことを言います。人は緊張を感じると自然と呼吸が速く浅くなり、反対に気持ちが安定して穏やかな時はゆったりと深い呼吸になります。ここでは、緊張をときほぐすことを目的とした呼吸法をご紹介します。

## ～腹式深呼吸～

- ① 両方の手のひらを下腹部(おへその下あたり)に添えます。
- ② お腹の膨らみとへこみを感じながらできるだけゆっくりと呼吸をします。
- ③ お腹の動きが確認出来たら、今度は吸う息を4拍、吐く息を6拍の長さにしていきます。
- ④ しばらくは膨らんだりへこんだりするお腹の動きに意識を集中させながら吸ったり吐いたりしていきましょう。

座って行う場合は背中を伸ばし、肩や腕の力を抜くことが大切です。

仰向けに寝た状態で行う場合は全身の力を緩めてください。そのまま寝てしまっても構いません。ゆっくりと息を吐き、深い呼吸を意識することで緊張をときほぐすことができます。

呼吸法も手軽にできるリラクゼーションとして試してみてください。

## 腹式深呼吸



介護予防(フレイル予防)は自宅でもできます。日々の生活に取り入れましょう。

### <参考資料>

厚労省: 知ることから始めようみんなのメンタルヘルス

市川市 地域支えあい課 介護予防いきいき健康教室  
講師 岡野葉子  
(全米ヨガアライアンス協会認定 ヨガインストラクター)

