

がんサロン「よかところネット」レター



今回は「ストレス対処法について知ろう！」というテーマで臨床心理士の永田さんより講話と実践がありました。“自分にとってのストレスは何か”という問いかけがあり、参加者それぞれでストレス源になっているものを意識し合い、自分自身のストレス対処法を出し合いました。その後、永田さんよりストレス緩和の方法としてリラクゼーションの方法を教えてくださいました。

＜漸進性弛緩法＞～眠りのためのリックス～

「今、からだはどんな感じですか？頭のとっぺんから、首、肩、背中、腰、腕、指先、お尻、心ともも、心くらはぎ、足首、足先までスキャンするように身体を感じてみます。各部位一つ一つに力を入れ緊張しそのまま「ストン」と力を抜く、力が抜けるのを感じていきます。眠りにつく場合はそのまま「明日の朝〇〇時にすっきり目が覚めますように」と唱え眠ります。活動する時は覚醒運動をします。手をグーパー3回程し力を抜きます 握りこぶしをつくった腕を曲げ伸ばし3回程し力を抜きます 足首を軽く回し、膝の曲げ伸ばしを3回程し力を抜きます ゆっくりと目を開け、そのまま深呼吸を3回程します 全身の伸びをします」



参加者全員で行いました。「不眠症で眠剤を使用しているがなかなか眠れていないがこの方法なら眠れそうなので早速やってみる」「夫ががんでどう接していいのかわからずストレスを感じていたが今日実践してみて心身ともに全身が楽になった。来てよかった」等の声を聞くことができました

「ストレスとは生体に生じる生物学的歪み」

セリエ(1936)

リラクゼーションの効果

☆身体的症状の改善、コントロール

呼吸法

☆・息を吐ききる

☆・鼻から息を吸い、少し止める、ゆっくり息を吐く



次回がんサロン：平成29年5月12日金曜日

14:00～15:30

テーマ：「リレー・フォー・ライフミニリエバッグ作成」

広報担当：外来看護師萩平