

糖尿病健康教室

自立訓練法でストレス解消！

平成 29 年 2 月 23 日

季節の変わり目でもあり、ストレスがたまりやすい時期です。

自律神経、いわゆる交感神経と副交感神経のバランスが崩れやすく、ストレスをためたまま、また、日本人特有の肩に力を入れたまま、生活を送り続けると疲労が蓄積しやすく、いろいろな環境に適応しにくくなります。

そのストレスを和らげ、一日に一回は、体を脱力させてリラックスする時間を持つようにしましょう。自立訓練法は、合う人・合わない人がいるのですが、いわゆる催眠法・瞑想法・座禅などと同じようなものです。

④場所：静かで落ち着ける場所で行ないましょう。

寝る前であればお布団の中でも大丈夫です。

トイレや用事など時間が気になるものは済ましておきましょう。

携帯電話もオフかタイマー代わりに使用するならやさしい音にしましょう。

④服装：ゆったりとしたくつろげるものが良いでしょう。

ストッキングやベルト、腕時計やネクタイなど身体を締め付けるものは外しましょう。

④姿勢：姿勢はリラックスした状態を作ることが目的で、あお向けか椅子に座った状態で行って下さい。

〈あお向けの状態〉

両腕、両足を軽く開いた状態で、背中が床に付くようにします。つかない場合や痛い場合は、タオルなどを入れて調整して下さい。力を抜き、軽く目を閉じます。

〈椅子に座った状態〉

椅子に座り、両手を軽く太ももの上におき、肩、背中、腰をリラックスして、自然に伸ばして下さい。椅子の背もたれに身体をよせて深く座って下さい。

〈ダメな姿勢〉

- ・緊張した姿勢
- ・背中や腰を反らしている状態
- ・椅子の場合は、足の裏を床の上にピッタリとつける。(安定感を保つ)

④時間：3分以内で、長くても5分までにしましょう。

暗示文 公式は七つありますが、禁忌が無い三つの公式のみ行います。

背景の公式 「気持ちが落ち着いている」

第一公式 重感練習 (利き手から) 「右手が重たい」「左手が重たい」
「右足が重たい」「左足が重たい」
左右の重さを感じたら
「両手が重たい」
「両足が重たい」

第二公式 温感練習 (利き手から) 「右手が温かい」「左手が温かい」
「右足が温かい」「左足が温かい」
左右の温かさを感じたら
「両手が温かい」
「両足が温かい」

その後、時間があれば、楽に呼吸をして下さい。

消去作業 **必ず行いましょう。**

自立訓練法が終わったあとは自己催眠状態になっており、めまいや脱力感、思考力の低下などが生じることがあるため、必ず体を催眠から醒ます必要があります。

- ・両手をグー・パーと握ったり開いたりします。そしてブルブルと軽くゆすって下さい。
- ・両手を組んで、背伸びをして下さい。
- ・首や肩をまわして下さい。

✿ 起き上るとき、立ち上がるときはゆっくりと行って下さい。

とにかくがんばりすぎないこと、忘れたらその時はその時という気持ちで、行って下さい。

寝る前がおすすめ♥寝つきが良くなり、翌朝の目覚めがいつもと違う感じがします。

集中しないといけない時や考えごとをする時に小休憩の時に行なうと脱力しすぎて、集中力や思考力がなくなりやすいので、注意しましょう。