

人の心と体は密接に関係していると言われています。皆さんも緊張したり不安な気持ちでいる時、知らず知らずのうちに肩や背中に力が入っていませんか？逆に、リラックスしている時はほどよく全身から力が抜けています。

辛い気持ちでいっぱいの時、なんとか気持ちを変えようと思っても、なかなか難しいことが多いのも事実です。そんな時は、先に体にアプローチしてほぐしてあげると、不安も下がる場合があります。

リラクゼーションにはさまざまな種類がありますが、「呼吸法」「(漸進的)筋弛緩法」「自律訓練法」などがその代表です。その方のご病気によっては使わない方がよいやり方もありますので、最初は専門スタッフと一緒に練習することが必要です。ご不明な点があれば、主治医を通じて心理師までお問い合わせください。

医療サポートセンタ 医療相談室 額賀 沙弥香