

# リラックスの極意



## 糖尿病瓦版

### リラックスすると

- ・気持ちが落ち着く
- ・イライラ、不安、緊張の解消
- ・精神的な疲れが和らぐ
- ・睡眠前にするとよく眠れ、質の良い睡眠がとれる

### リラックス呼吸法を試みましょう！！

人は息を吸うと緊張し、吐くとリラックスします。

リラックスをするために吸うよりも吐く息を長くします。

気持ちを落ち着けたいとき、寝る前などにやってみましょう。

### やり方

嫌じゃなければ目をつぶります

- ① 1, 2, 3で大きく息を吸う
- ② 4で息を止めて
- ③ 5, 6, 7, 8, 9, 10で長く息を吐く

その時に身体の力が抜けていく  
感覚が味わえればGood

※これを1分～5分ほど繰り返す



①

1・2・3



大きく吸って

②

4



止めて

③

5・6・7・8・9・10



長く息を吐く

次号5月です

令和四年 三月版 隔月発行  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

担当 臨床心理士