



卯月たより

春受験シーズン、そして卒業シーズンを迎えた皆さま、本当にお疲れさまでした。受験に挑んだ本人はもちろん、支え続けた親御さん、おじいちゃんおばあちゃんもみんな素晴らしいです。これまでの頑張り拍手を送りつつ、新たな道を歩む皆さんの未来が輝けるよう心から願っています。

そして春！新しい始まりの季節でもありますね。桜が咲き、暖かな風がちよつと心を弾ませてくれます。冬で寒さに縮こまっていた体と心をゆつくりときほほどき、深呼吸をして、一緒に春を感じましょう。(コラム 呼吸の話もどうぞご参照ください)

新しいことに挑戦したり、外の景色を楽しんだり、今だからできる事、春ならではの空気をいっぱい吸い込んで、心も体も軽やかに、新しい季節を迎えましょう！

認知症カフェ 活動報告

第30回アンパークはタニタの【筋力測定(ザリッツ)】を使った筋力測定と自律神経を整える体操の回。

にん体操やストレッチは無理なく体を動かし、とてもいい運動にいつも体が温まります。筋力測定では、自分の体の筋力含め状態を知るきっかけになりました。自分が想像していた状態通りという方よりも、意外な事実(筋力が低下している、運動が不足している等)に気づく方がとても多かったです。参加者さん同士交流を深めながら認知症予防にもつながる有意義な時間となりました。定期的に筋力・体力評価をしていけるよう、皆さんのサポートをさせていただきます！



コラム(呼吸の話)

今年の冬は寒さの厳しい冬でした。まだまだ風は冷たいですが暖かい日の光も当たるようになってまいりました。うららかな陽気に誘われ外に出てみようかな？と思われる方もおられると思います。体温調整ができるような服装(できれば風が防げるもの)でお出かけいただけると幸いです。

さて、春は移動性高気圧と低気圧が交互に日本付近を通過することで気圧の変動が大きくなります。また、寒暖差も大きく変動するため体調を崩しやすくなってしまうます。

体調を整える一つの方法として自律神経を整えるという方法があります。中でも呼吸は【吸う】【吐く】で自立神経のスイッチが変わるため普段の生活に取り入れることができます。

【吸う】は交感神経が優位になるためやる気スイッチがONになります。【吐く】は副交感神経が優位になるためリラックスのスイッチがONになります。

● 頑張りたいとき、やる気が出ないとき

まずはしっかりと息を吐ききります。そのあとしっかりと息を吸い込み一旦息を止め、息を吐きます。【吸う】ということに意識し1:1の割合で吸う・吐くを繰り返すと徐々に心拍数が上がって体がポカポカしてきます。ただし、短く繰り返す呼吸は苦しくなったり、不安感が出てくる場合もありますのでできるだけゆつくりと行ってください。万が一調子が悪くなった場合はすぐに中止しゆつくりとした呼吸(長めに吐く呼吸:下に記載する呼吸法)に切り替えてください。

● 腹が立ったり、気持ちが悪くそわそわしたとき

まずはしっかりと息を吸い込みます。胸やお腹が膨らんでくるのを感じてください。お腹や胸が膨らんだら一旦息を止め、ゆつくりと長く息を吐き出します。空気を吐ききるイメージで鼻から吸い、口から吐き出します。1:1.5~2の割合で吐く時間を長くしてみてください。

呼吸に集中することで瞑想の効果(心を穏やかにする・頭をすっきりさせる・集中力を高める)を得ることが出来る場合があります。どんな体勢でも、どんなシーンでも使える呼吸法なので一度試してみてください。

