こころの安心だより



2月号 Vol. 70

こころの安心 相談窓口 エイジェック 新宿本社 担当:鈴木•古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。寒波到来、寒い日が続いてい ますね。寒さによって起きる身体の強張りや緊張は、慢性的な疲労感につながります。2月は1年の中でも最 も寒い時期ですので、ストレッチやお風呂で心身をほぐすなど、セルフケアを意識しましょう。

今月号は【**ロ呼吸とメンタル不調】、【鼻呼吸トレーニング**】についてお伝えします。

マスク生活により口呼吸が増えると、メンタル不調の原因に!?



人は、ストレスを感じると呼吸が早く、浅くなります。私たちの呼吸数は、自律神経が無意識にコントロ ルしていますが、ストレスを感じると、自律神経の交感神経が高まり、毛細血管は収縮、筋肉がこわばります。 呼吸を司る呼吸筋も収縮し、呼吸は浅く、速くなっていきます。

長引くマスク生活により、無自覚のまま口呼吸になっている人が増えています。口呼吸が「クセ」になると、 **呼吸が早くなるため、ストレスを感じやすく、不安も増長してしまいます。**呼吸は本来、鼻ですべきものです が、「隠れ口呼吸」になっているかもしれません。下記チェックリストで確認してみましょう。

3つ以上の項目が当てはまる場合、「隠れ口呼吸」の可能性が高いです。

朝起きた時によく口の中が カラカラになっている	舌の両側が波打っている
口臭が気になる	歯周病や虫歯がある
いびきや歯ぎしりをしている	しょっちゅうため息をつく
唇が乾いて荒れやすい	朝、起きるなり疲れている
くちゃくちゃと音を立てて 食べるクセがある	カラオケなどで、よく歌う
風邪をひきやすい	のどが渇きやすい
気がつくと 口が開いていることが多い	タバコを吸う



口呼吸から鼻呼吸へ!鼻呼吸トレーニングをやってみよう!!

① 鼻をつまむ

目と口を閉じて、右手の親指と人差し指で 小鼻をつまむ。

② 息を吐ききる

人差し指をはなして親指で右の鼻を閉じ、 左の鼻の穴から5秒かけてゆっくり息を吐 ききる。

③ 息を止める

そのまま5秒息を止める。

0 1 ° 1 7 5 6 1 8 6 1 7 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1 8 6 1

④ 息を吸う

<mark>人差し指を小鼻のわきに戻し、</mark>親指を離して、 右の鼻の穴から5秒かけてゆっくり息を吸っ ていく。

⑤ 左右交代

② ~ ④を5回繰り返したら、吸う側と吐く 側の鼻の穴を交代して、同様に行う。

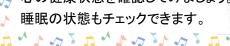
出典:東洋経済ONLINE 日本人は「口呼吸」がなぜマズいかをわかってない

「こころの体温計」

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ 金魚などの絵になって表示されます

気になることがあるときは、

🥎 心の健康状態を確認してみましょう。 ▶ 睡眠の状態もチェックできます。





お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.ip

