



今回は緩和ケアの現場でも用いられるリラクゼーションを紹介します。ストレス社会で生きている皆様・辛い症状を抱えている皆様の癒しになればうれしいです。ご自身がリラックスできる方法を探してみたいはかがでしょうか。



アロマテラピー

アロマオイル(精油)には心身に影響を与える揮発性の成分が含まれ、現在は科学的分析もすすんでいます。

○精油の手軽な使い方

- ・ハンカチ・ティッシュに数滴たらし香らせる
- ・湯に数滴たらし、入浴、フットバス、吸入に使用する
- ・植物油(ホホバオイル、ペビーオイル)と混ぜてマッサージに使用する
※精油は原液のままだと刺激が強く、直接皮膚につけられません
20mlのオイルに4滴未満で使用してください
※柑橘類の精油は紫外線に反応しシミや皮膚刺激の原因になるので使用後は日光に当たらないでください
- ・ホットタオルや冷湿布、清拭用のタオルを浸す湯水に数滴いれて効果を高める

○主な精油と効果

- ラベンダー: リラックス・安眠
- オレンジ: 安眠・食欲増進・リフレッシュ
- ペパーミント: 吐き気・抗菌
- ティーツリー: 咳・消臭・抗菌

※注意事項

- ・濃度は濃くならないように使用しましょう。
- ・アレルギーのある方は使用を控えてください。
- ・持病のある方は主治医に相談の上使用しましょう

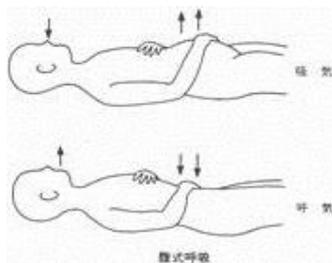


10/13(土) 病院祭でも認定看護師会にて無料「アロママッサージ」を行います

呼吸法

腹式呼吸は副交感神経の働きが高まります。副交感神経が働くと自律神経のバランスを整え精神の安定につながります

- ①おなかを圧迫しないように手を当てます。
- ②目は半分閉じる状態にします。(視覚刺激がないように)
- ③鼻からゆっくり息を吸います。おなかのふくらみを感じながらおへそ下に空気をためていくイメージで膨らませます
- ④次にゆっくり口から息を吐きだします。口をすぼめるとゆっくり吐き出すことができます。吸うときの倍の時間をかけることが吐くポイントです。
- ⑤回数は1日5回から始め、慣れたら10~20回行いましょう
- ⑥息を吸うときは高原のさわやかな空気など心地よいイメージをし、息を吐くときはイライラの原因や緊張・不安などマイナスの要因が出ていくのをイメージしましょう



指圧

ツボ(経穴)は全身にたくさんあります。指圧、針、灸で刺激を与えることで体調の調整、症状の緩和を図るものです。ツボの位置は“この骨のどっぴりから指何本上”など少し曖昧な感じで決まっているのでその周辺を探りここと思えるようなポイントを絞ってください。本人が気持ち良いと思うところならどこにやってもかまいません。押し揉んだりします。

労宮(ろうきゆう)

ストレス・胸の痛み・緊張・不安 自律神経を整え、緊張を緩める働きがあります
手を握ったとき、中指と薬指の間にあります

合谷(ごうこく)

いろいろな痛み、二日酔い、ストレスなどにも効果があり、万能のツボともいわれています。
親指と人差し指が交わったところからやや人差し指よりのへこみにあります



内関(ないかん)

食べ過ぎ・飲みすぎ・吐き気・食欲不振に効果があります。手首のしわから指3本肘側。手を握ったときに現れる2本の腱の間にあります



他にも皆さんはどんな時に気持ちが幸せになりますか？音楽・散歩・読書・スポーツ……普段から自分が何でストレスを解消できるかを自覚して行う事で心に栄養をあげましょう。



ニュースレターは年4回の発行を予定しています。認定看護師の院内外での活動を紹介していく予定です。

- 認定看護師に関するお問い合わせは
TEL0266-23-8000 庶務課
- Eメール: mail@okaya-hosp.jp

