



支援は御“縁”から“始”まります。私たち4人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

# 始縁だより

発行 平成27年 5月号

満開の桜も雨であつという間に散ってしまいましたね。今年の春は、暖かくなったかと思うと雨が多い日が続き体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか？

訪問時に、「みょうに気持ちが悪いです。木の芽どきやきやおかね？」等と、気持ちの面でも不調を訴える事が多かった様に感じます。

春から初夏にかけては、天候不順や温度、湿度の変化もあり、身体にとっては自律神経がみだれがちです。

そんな不調をはねのける事ができる様、簡単にできる呼吸法を紹介したいと思います。

## 『意識した呼吸』をする為に・・・。

- ①まずは目を閉じて心を静かにします。
- ②口を閉じて鼻からゆっくり息を外に出します。
- ③出し切った所で勢いよく思いっきり鼻から息を吸い込んでください。
- ④もうこれ以上息を吸い込めない所まできたら次は口からゆっくり息を吐き出しましょう。
- ⑤口から息を出しきった後、更に下腹部に力を入れてお腹の中に残っている息を苦しくなる限界まで吐ききりましょう。

\*無理のない様に行う事がポイントです。

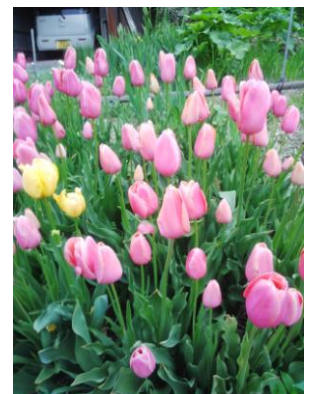
難しい様であれば、大きく深呼吸をするだけでもいいですよ。

その他にも、おへその下指3本分のところにある『丹田』と呼ばれる場所に手をあてながら呼吸をする事も効果的だそうです。

呼吸は人間が自然とする当たり前の行為です。

その呼吸を少し意識して行う事で、リラックス効果やダイエット効果等があると立証されています。

ちょっとした時間を利用して、『意識した呼吸』を実践し、心身ともに健康な暮らしを手に入れましょう。



◎平成27年4月に介護保険法が改正されました。各事業所からすでに説明があっている方もおいでになるかもしれませんが、サービス利用料金が変わっています。

担当ケアマネジャーにご不明な点がありましたら、いつでもご相談ください。