

ひまわりクリニックきょうごく

## ひまわり便り

Vol.49

新型コロナウイルスの影響で、「当たり前」だった生活が出来なくなってしまった今、出口の見えない現状に、クリニックでも「何もする気になれない」「眠れない」「食欲がない」等の相談を受けることが増えてきました。いわゆる「コロナうつ」という症状です。心が弱ってしまうと、免疫力が低下してしまい、新型コロナウイルスに気をとられているうちに、他の病気を招きかねません。

## コロナうつにならないために

## ○ニュースを追いかけるのをやめる

毎日、テレビやインターネットでコロナウイルスに関するニュースばかり追いかけてはいないでしょうか？人は不安になると、少しでも安心出来る情報を求めてそればかりに集中してしまいます。思い切って情報をシャットアウトして、好きな音楽を聴いたり、読書をしたり、今は会えないお友達や親戚に手紙を書いてみたり、ぼんやりしたりと自分なりのリラックスタイムを持ちましょう。

## ○太陽の光を浴びることを心がける

やる気が起きないと、どうしても体を横にしたくなってしまうもの。けれども日中の長すぎるお昼寝は、生活のリズムを乱してしまいます。お散歩や体操など、軽い運動を行うのが理想的ですが、運動が難しい場合は、日光に当たることを心がけてみましょう。30分程度の適度な日光浴は、幸せホルモンを分泌し、くるってしまった体内時計をリセットして質の良い睡眠をもたらします。

## ○ため息ではなく深呼吸を意識する

人はストレスを感じると、無意識に息を止めたり、呼吸が浅くなります。呼吸が浅くなると、脳にも酸素が行き渡りにくくなり、ほんの少しの事でイライラしてしまったり、良くないことばかり考えてしまいます。そんなときは肩の力を抜いて「ハー」と何度か息を吐いてみましょう。深呼吸は心を落ち着かせ、全身に新鮮な空気が行き渡ることで、健康面にも良い効果が期待できます。

## リラックスタイムに腹式呼吸もオススメです

寝る前、起床時、心が落ち着かない時など、気付いたときに腹式呼吸を行ってみましょう。慣れない方は仰向けになり、両膝を立て腹部に手を当てて行う方がお腹の膨らみがわかりやすいでしょう。

①



一度息を吐ききってから、鼻から息を吸い、お腹を膨らませる。

②



口から息を吐き、「これ以上吐けない！」とお腹がペタンコになるまで、全部の息を吐ききるイメージで行いましょう。

## どうせ過ごすなら気持ちだけでも明るく！

悩みや不安の差はあれども、今は誰もが不安を感じて毎日を過ごしています。明るく過ごすなんて無理！と暗いニュースに引っ張られる程、自分自身も負のスパイラルへ迷い込んでしまいます。身近な人や、お店の人に「ありがとう」と伝えてみる、笑顔を意識するなど、少しでもプラスの気持ちを持って過ごしてみてください。明るく過ごしても暗く過ごしても消費する時間は同じです。