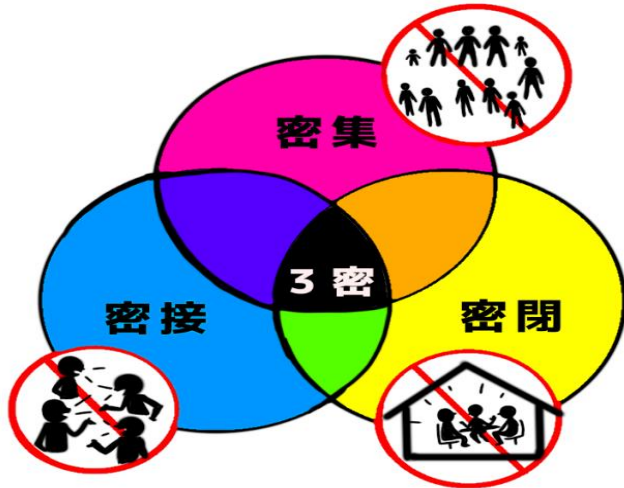


みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

訪問看護では3密を避け、手洗い・消毒を心がけながら感染予防に努めています。新型コロナウイルスはまだまだ猛威を振るっていますが、こんな時こそ少しでもストレスをため込まずに過ごしていただきたいと思っています。



あらためて、3密とは！

**密閉**…窓がない、換気ができない場所

**密集**…人がたくさん集まったり、少人数でも近い距離で集まること

**密接**…お互いに手が届く距離で会話や発声、運動などをすること

## 腹式呼吸をしましょう

イヤだなと感じると気分（心）に影響がおこり、不安になったりイライラします。このような気分をしずめるとスッキリとして楽になり、気持ちがおちつきます。

気分を変える方法のひとつは**リラックスした状態**をつくることです。腹式呼吸はリラックスした状態をつくることに効果があります。

### 腹式呼吸による効果

- 呼吸が整い、心と体の興奮がおさまる。
- 内臓の働きが良くなる。
- 身体に十分な酸素を送り、二酸化炭素を適切に出す。
- 血圧が安定する。

- ① 上向きで横になり、片手をお腹に置きます。
- ② ゆっくりと深く、音をたてないで鼻から息を吸い、そして口から吐きます。息を吐いたときにお腹の力をゆるめます。
- ③ 息を吸ったり吐いたりを繰り返します。このとき、お腹のふくらみやへこみを意識しましょう。
- ④ 呼吸に意識を向けて、集中しましょう。
- ⑤ 呼吸は1分間に12回から16回くらいのペースでおこないましょう。

