



# ゆうあい通信

令和3年3月吉日

第39号

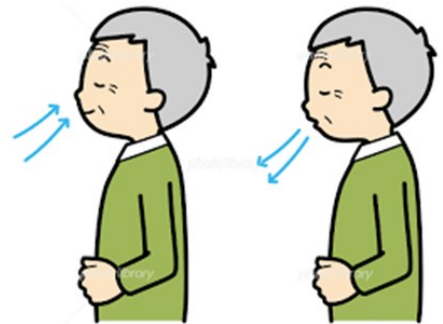
## 自粛疲れとの付き合い方 - 簡単リラクゼーションをやってみよう！

2月7日から2度目の緊急事態宣言以降、皆様いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスのワクチン接種が始まっておりますが、今後も先の読めない日々とともに自粛生活が続きます。

東京新聞によると、緊急事態宣言の中で2割の人がうつ状態、半数がなんらかのストレスを抱えており“コロナうつ”や“コロナブルー”という造語が作られる状況になっています。

本日はそんなストレスを少しでも軽減するためのご自宅でできる簡単なリラクゼーションを2つ紹介したいと思います。

1つ目は「リラックス呼吸」です。リラックス呼吸では、他ごとを考えず自分の呼吸に集中することが大切です。まず、目を閉じておなかの下に両手を当ててゆっくり呼吸をします。ポイントとしては深呼吸のようにあまり大きく吸ったり吐いたりしすぎず、普段の自分の呼吸を感じることで、必要な道具はなく、さまざまな場面で行うことができます。また、夜寝付きが悪いなど感じる時にも有効です。



2つ目は「ゆったりストレッチ」です。よくあるストレッチのように頻度や回数をこなすという部分に意識を向けるのではなく、「からだ が伸びている感覚」や「ストレッチ後からからだから力がぬけた感覚」に意識をむけてみましょう。デスクワークや肩こり、眼精疲労を感じる場面でも有効です。

自粛生活が「いつまで続くのか」期限やゴールが見えず、緊張や不安を感じやすい日々ですが、リラクゼーションが皆様のストレス軽減一助となれば幸いです。



文 愛知医療学院短期大学助教 松田 裕美（作業療法士）

## ◆ 各種予防接種について



4月1日(木)より令和3年度の高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種、第5期風しんワクチン定期接種（クーポン券必要）が始まります。

小児の定期予防接種、一般の任意予防接種も承っております。

窓口やお電話にてご予約ください。（電話番号：401-1611）

## 【ゴールデンウィーク中の診療について】



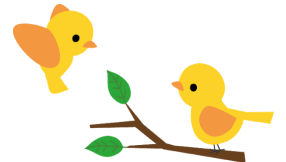
4月29日（木）～5月5日（水）の期間中につきましては4月30日（金）のみ通常通り診療をおこないます。

リハビリは受付順にご案内しますが受付人数が定員を超えますとお受けできない場合がありますのでご了承ください。

午後の診療は13時～16時ですが、リハビリの開始は14時30分～です。

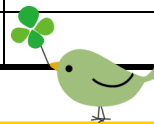


## 【4月以降の診療体制について】



3月末付けの 外科 舟橋 啓臣 医師 の退職に伴いまして診療体制を変更いたします。ご迷惑をおかけしますが何卒ご理解、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

		月	火	水	木	金
午前 9～12時	①	種田	横井	種田	杉山	横井
	②	横井		横井		
午後 13～16時	①	横井	横井	横井	杉山	横井
	②					



## ゆうあいクリニック

◆リハビリに関するご質問などお気軽にお尋ねください

当院は愛知医療学院短期大学（理学療法士・作業療法士を養成しています）が運営するクリニックです

診療内容

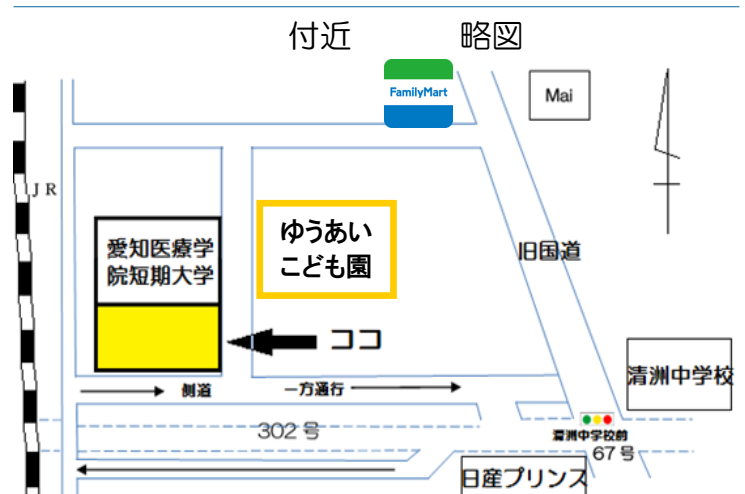
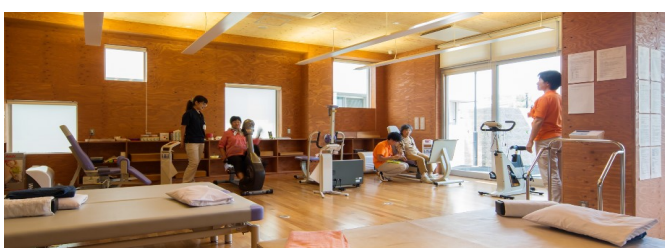
内科・小児科・整形外科・外科  
リハビリテーション科

診療時間

月～金 9:00～12:00  
13:00～16:00

休診日

土曜日・日曜日・祝日



〒452-0931 清須市一場 518  
TEL (052) 401-1611

併設 ゆうあいデイケアセンター

見学・体験を随時受け付けています。