

2024年8月～  
再開します！

# リラクゼーションサロンのご案内

不妊治療を受けることで、かなりの不安や緊張にさらされており、心理的ストレスになっている場合があります。そのストレスが脳下垂体や卵巣に抑制をかけ、ホルモン分泌に障害を起こしたり、ホルモンの卵巣への働きを減少させたりして、卵胞の発育を阻害する可能性もあります。したがって不妊治療において、「リラクゼーション」とはとても大切で必要なことではないでしょうか。そこで当院では、日々の不安や緊張から解放される時間を提供できるよう「**リラクゼーションサロン**」をご用意いたしました。このサロンは、**実践主体になっておりますので、何度でもご参加いただけます！**

## <リラクゼーションサロンの内容>

### ①呼吸法

感情と呼吸は密接な関係があります。心身が緊張した状態になると、呼吸は浅く短くなり、眠っているときやリラックス状態のときの呼吸は穏やかです。呼吸法は、呼吸を整えることでリラックス状態をもたらそうというもので、正しい呼吸を意識するだけで、驚くほどのリラックス効果が期待できます。

### ②イメージ法

リラックスする方法として、とても手軽に行える方法の一つです。自分がこれまで一番ゆったりと、くつろぐことができた場面を思い浮かべてみます。できるだけ、見る、聞く、触れるなどの五感で感じながら進めていきます。実践では、仰向けになって行います。

### ③自律訓練法（AT）

「自律訓練法」というと少し難しく思われるかもしれませんが、つまりは不安を取り除くリラックス法の一つで、自律神経のバランスをとるトレーニングです。ストレスや緊張が強い状態になると交感神経が活発になりすぎ、妊娠しにくい体になります。妊娠にはこの2つの神経のバランスがとれていることがとても大切です。自律訓練法は、自分の体に暗示をかけるようにして交感神経と副交感神経のバランスを整えてくれます。

①～③の実践についての簡単な説明は裏面にあります！

**\*上記①～③に加え、リラクゼーション法の一つである「筋弛緩法」や「マインドフルネス瞑想」なども実施します。皆さんの普段の生活にも簡単に実施できる内容をご紹介しますので、ぜひ治療の一貫として取り入れて下さい！！**

## ～参加を希望される方へ～

◎開催日/月1～2回不定期、午前10:30～11:30（約1時間）

◎場所/当院5F多目的室

◎持参物/飲み物（お茶かお水）、フェイス用タオルなど

◎服装/動きやすいパンツスタイルでご参加ください。

◎Web予約/こころセラピー → リラクゼーションサロンの順でご予約ください。直接当院へお電話（082-247-6399）でも予約できます。

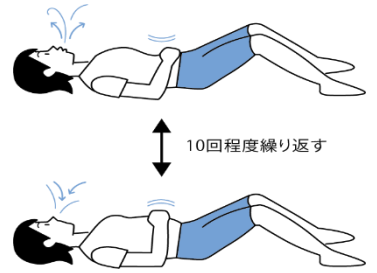
※時間厳守をお願いいたします。遅れてこられた場合は参加をご遠慮いただく場合があります。※当日の予約はできません。※精神科・心療内科に通院中（投薬中）の方はご利用になれませんのでご了承ください。

## ①呼吸法の実践

### ●どのような呼吸法がリラックスするの？

呼吸は、人が唯一コントロールできる自律神経系です。

リラックスする呼吸で重要なのは腹式呼吸です。腹式呼吸は、お腹の横隔膜を広げることで深く息を吸いこむ呼吸です。腹式呼吸法はひとことと言うと、下腹部を膨らませたりへこませたりして呼吸をする方法です。



## ②イメージ法の実践

【場所】誰もいない静かな安心できる部屋で行うことが望ましいとされています。

【姿勢】椅子に腰掛けても、寝転んでもかまいません。

【服装】ベルトやボタンなど、体を締めつけているものがあつたら、少し緩めるといいでしょう。

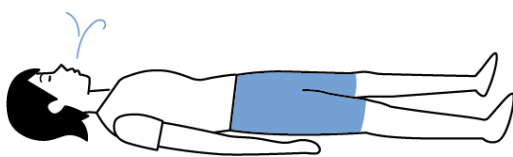
- 【方法】
1. 体の力を抜いて、目を閉じます。
  2. まず、深呼吸をゆっくりと腹式呼吸で3回してください。
  3. そして、あなたがこれまでで一番ゆったりと、くつろぐことができた場面を思い浮かべてください。できるだけ、見る、聞く、触れるなどの五感で感じながら進めてみてください。



例えば⇒午後の昼下がり、よく茂った草原に寝そべっている。時折心地良い風が、顔や手足を通り過ぎるのを感じている。空高いところで鳴いている鳥のさえずりが聞こえてくる。近くで水の流れる音がして、流れの上をひんやりとしたそよ風が吹いていて、気持ちよかった。などなど…。

## ③AT(自律訓練法)の実践

☞姿勢・・・座って(座位)でも仰向け(仰臥位)でも可能です。



### ☞公式

ATでは、背景公式(気分が落ち着いている)第一公式(手足が重たい)第二公式(手足が温かい)の順で、心の中で公式を唱え、そこに気持ちを注中させていきます。

### ☞消去動作(必ず行ってください!)

- ・両手を強く握ったり、開いたりする
- ・両手を組んで大きく伸びをする
- ・首や肩をよく回す
- ・その他、からだをほぐして自己催眠状態からさめる



ゆったり落ち着けるところで、自律訓練法をやってみよう。

慣れてくると、ちょっとした仕事の合間や電車のなかでもできるようになります。