



はせくら通信

第40号

コロナ禍、気分転換で心を軽く

新型コロナウイルス感染の長期化で「コロナ疲れ」を感じていませんか。様々なストレスを軽減するには、気分転換を意識することが大切で「わ（笑う）・た（食べる）・し（しゃべる）」ことにヒントがあります。

「笑う」

笑うことは身体の筋肉を緩め心の緊張をほぐすリラクゼーション効果があると言われています。楽しいことがあるから笑うと思いがちですが、脳は笑っていると何だか楽しいと錯覚する回路を持っているそうです。朝、歯磨きをするついでに口角を上げて微笑み表情筋を鍛えようと、ちょっと楽しい気分が一日が始められるかもしれません。マスク越しでも笑顔は伝わり、内面からにじみ出る人間性が伝わることでしょう。良い気分が広がっていくと素敵ですね。

「食べる」

外出自粛の影響で運動不足になり、そのストレスで食べる量が減り栄養も偏りがちです。食事は「ゆっくり」「きちんと」「体を温める」ことで免疫力を維持することが大切です。食事をしながらの語らいや食べる楽しみは減りましたが、大事なことは黙食でも孤食でも健康を気づかい、おいしく味わうことです。「食べ方は生き方」とも言われます。食に集中し毎日を大切に生きるきっかけにできればと思います。昔、家庭の食卓では「黙って食べなさい」と言われた時代もあります。コロナ禍の黙食・孤食で、ご馳走のありがたみや美味しさを深く感じている人が多いかも知れません。

「しゃべる」

不安や心配が膨らんだ時は、会話する機会を増やしましょう。マスクを着けて会話すると声が聞き取りにくいので、話す前にたくさん息を吸って、ゆっくり話すとよいそうです。感情を表現する歌は自然と呼吸が深くなり、不安やイライラの解消に効果的です。よい呼吸は自律神経を整えます。ポジティブな言葉をつぶやくこと（独り言）もよいそうです。人に会えない時は、手紙を書くという方法もあります。今抱えている悩みを整理し、心の落ち着きを取り戻すことにつながります。ゆっくり心を込めながら書くと、きっと相手に喜ばれるでしょう。

コロナ禍で先の見えない日々が続きますが、少しでも心を軽くして過ごして行きましょう。

管理者 佐藤秋男

御礼

新型コロナウイルス感染症の拡大防止策補助事業「公益財団法人 JKA」様の補助金で、空気清浄機（加湿器兼）3台とサーキュレーター2台を購入させていただきました。空気清浄機と空気を攪拌し換気をしやすくするサーキュレーターを各部屋に設置し、安心、快適に、活動や事務作業をしています。ありがとうございました。

事務 長谷川

