

「睡眠の質」を上げよう

毎日暑い日が続いていますが、きちんと眠れていますか？夏は熱帯夜の影響により睡眠に問題が生じ、疲れがとれにくい季節です。健康維持には睡眠時間を十分確保する必要がありますが、何より重要なのは「睡眠の質」です。睡眠の質には睡眠環境の他、心のリラックス状態が大きく関わります。そこで今回は、「睡眠の質」を上げるために、心のリラックス作用のある呼吸法とマインドフルネス瞑想法についてご紹介します。

(マインドフルネスとは、「今ここ」に意識を向けることで集中力を増し、ストレスコントロールに役立つ方法です。)

※心や体に不調や疾患がある場合、医師に相談の上行いましょう。

呼吸法 (片鼻呼吸)

片方の鼻から呼吸を繰り返すことで自律神経を整え、リラックス効果が高まります。



図1 親指で右鼻を、薬指で左鼻を、人差し指・中指で眉間を押さえる。

右手の構え方

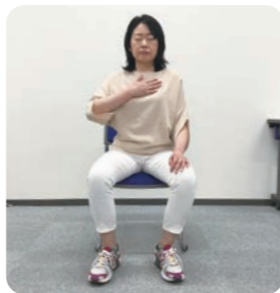
マインドフルネス瞑想法 (呼吸瞑想)

呼吸に意識を向けることで「今ここ」に集中して心が静まり、ストレスコントロールに役立ちます。

- 1 背筋をまっすぐ伸ばして椅子に浅く座り、目を閉じて楽な呼吸を続ける。
- 2 呼吸に意識を向けて集中する。



- 3 鼻の出入り口、お腹や胸の動きなど呼吸が感じられる所に意識を向けて、その一点に集中する。



※3~5分繰り返す(雑念が浮かんでも囚われず、呼吸に集中して受け流しましょう)

リセ・トレポイント

- できるだけ落ち着いた静かな場所で行うと効果的です。(照明を少し暗くしたり、ヒーリングミュージックやアロマの利用もおすすめです)
- 「片鼻呼吸」→「呼吸瞑想」と連続で行うと、集中力が増し効果を感じやすくなります。
- 寝起きや寝入り、ストレス時などに行うことで、リラックス効果が高まります。
- 睡眠の質を向上するだけでなく、仕事の能率アップやストレス解消、生活の質向上にも役立ちます。

千葉支部管理栄養士・ヨガインストラクター 川畑知子

編集後記

最後までお読みいただきありがとうございました。
日差しが厳しく、暑い日が続いていますね。
冷たいものが恋しくなり、私は毎日アイスに手が伸びてしまいます。
直射日光を避け、水分補給を忘れず、
熱中症には十分お気を付けください。

全国健康保険協会 千葉支部
協会けんぽ

〒260-8645
千葉県千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階
TEL 043-382-8311 (代表)
FAX 043-382-8321

受付時間 8:30~17:15 協会けんぽ千葉 検索

健康保険委員の変更手続き用紙は、ホームページからダウンロードできます。



2023年
夏号

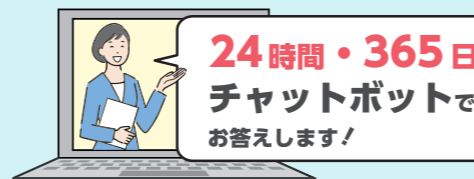
ちば

TOPIC

- 1 限度額適用認定証のお問い合わせはチャットボットが便利です！(P1)
- 2 健診結果はしっかり確認しましたか？(P2)
- 3 重症化する前に、特定保健指導を受けましょう！(P2)
- 4 「健康な職場づくり宣言」事業所募集中！(P3)
- 5 ジェネリック医薬品軽減額通知をお送りします(P3)
- 6 こころとからだのリセット・トレーニングリセ・トレ「心のリラックス」(P4)

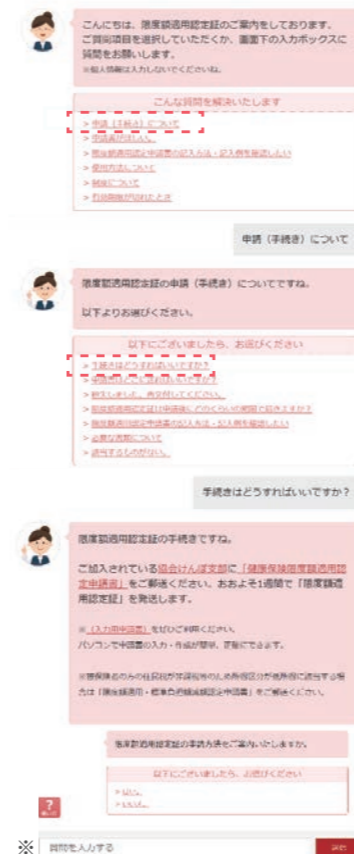
職場内で回覧をお願いいたします

限度額適用認定証のお問い合わせはチャットボットが便利です！



協会けんぽのホームページ内に、限度額適用認定証に関する質問にAIが会話形式で自動回答するチャットボットがごございます。限度額適用認定証の制度や申請方法・申請書の作成・申請先などについて、いつでも簡単に確認できます。ぜひご利用ください。

チャットボットの使い方



①質問を選びます。

②次の画面にも質問が表示されるので、該当する質問を選びます。

③画面表示される質問を選択していくと、回答へと行きつきます。

※選択肢がない場合はキーワード検索も可能です。

チャットボットでご案内できる事例

- ◎ 限度額適用認定証の一般的な制度について
- ◎ 申請方法、手続きについて
- ◎ 発行までの大まかな期間

チャットボットでご案内できない事例

- ✕ 個別ケースに該当する場合
- ✕ 進捗状況について
- ✕ 利用者の適用区分等、個別情報について



チャットボットのご利用はこちらから

