



オファサポート

The Ofa Support Times

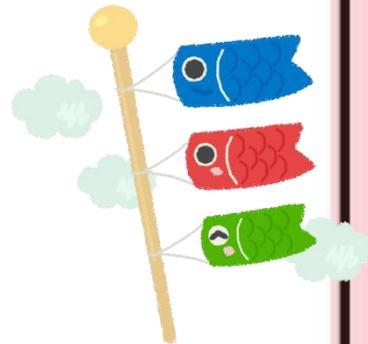
# オファサポート通信

令和2年  
5月号

ひとりみんなのために

新型コロナウイルスの影響で自粛生活も長引き、先の見えない状況の中、そろそろ限界を感じていませんか？

「コロナ疲れ」の一番の原因はストレスです。今回最近よく耳にし、ストレス軽減にも効果的なマインドfulness瞑想をご紹介します。



## マインドfulness瞑想のやり方

マインドfulness瞑想と言ってもあまり難しく考えることはありません。やることはとても簡単で誰でもすぐに実践できるのがその特徴ですから気軽にやりましょう。基本的には、**姿勢を正して、ただ自分のしている「呼吸」に意識を向けるだけです。**

### ◆ 姿勢を正す

立っていても座っていても構いません。骨盤を起こして安定させ背筋を伸ばし、体を軽く揺すって体の中心を探ります。肩の力を抜き顔の力も抜いていきます。目は軽く閉じるか、半眼でどこか一点を見つめるようにします。

### ◆ 呼吸に集中する

ゆったりと気持ちの良い呼吸をしていき、繰り返される呼吸にただ意識を集中します。呼吸に意識を向けるのは、**雑念から離れ、今ここの身体感覚とつながるためです。**呼吸以外のものに意識が向いたら、また呼吸に意識を引き戻していく。ただそれを繰り返していきます。ただ呼吸に意識を向けるといっても、やってみるとなかなか難しいと感じるかもしれません。コツとしては、吸った空気が喉を通過して体中に流れていくことをイメージしたり、**呼吸に合わせて肺が縮んだり膨らんだりするイメージを持つことです。**

### ◆ 時間

マインドfulness瞑想の時間はまずは数分程度で行うが一般的です。5分くらいでも良いんじゃないでしょうか。慣れてきたらもっと長時間やっても良いですし、時と場所を選ばずにもっと短時間で行うことも可能です。ちなみに、最初はマインドfulnessの動画やCDなどをガイドとして利用するのがおすすめです。



## ワンポイントツボ講座！！

### 百会(ひゃくえ)

頭のとっぺんにあり、怒りの熱気を逃がす、いわば煙突のような役目のツボ。リラックスを司る副交感神経の働きを良くする効果があります

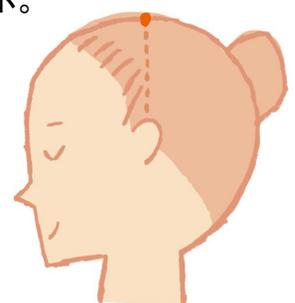
### 場所

眉間の中心から頭のとっぺんを通る線と、両耳を結んだ線が交わった頭頂部の位置にあります。

### 押し方

両手の中指を「百会」にあて、息を吐きながら10～20回、気持ちがいいと感じる程度に押します。

百会

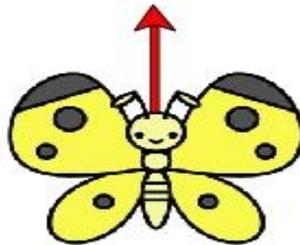
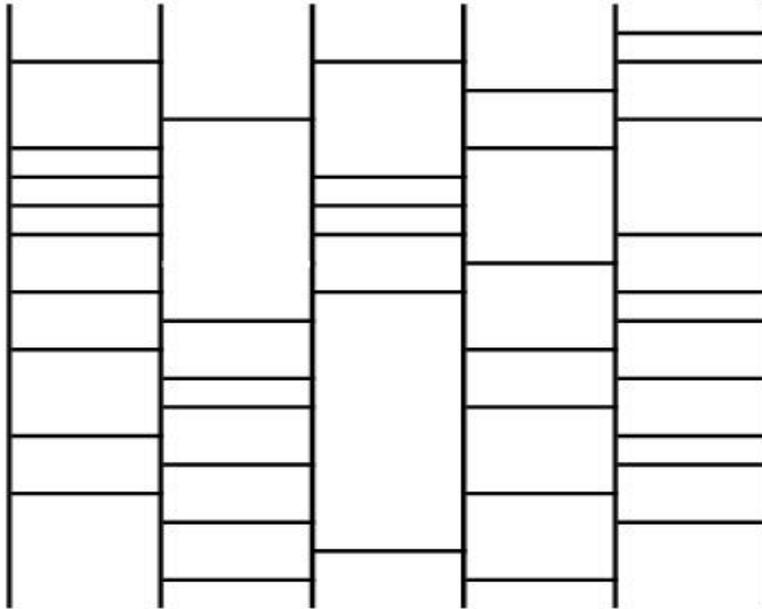
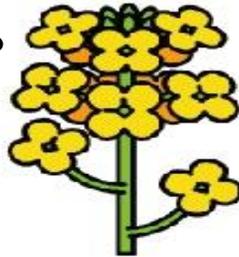


ひとりみんなのために

## 注意力と学習力を高める脳トレ

チョウが花に行きたがっていますが、あみだくじが繋がりません。でも、あみだくじのどこかに一本だけ横線を加えると、チョウと花が繋がります。

さあ、それはどこでしょうか？



お気軽にお問い合わせください。



# 0120-675-777

受付時間：平日9:00～18:00

(株)オファサポート

OFA療養サポートセンター

FAX：092-707-8341 <http://ofa-support.com/medical/>



無料体験  
実施中！