



## 緩和ケアとリラクゼーション

がんと診断された時から、患者さんは多くのストレスに晒されます。病気と向き合いながら様々な選択や判断を迫られますし、多少なりとも生活スタイルの変化を受け入れなくてはならない事もストレスの一つになります。ストレス対処としては、情報収集をしたり周囲の人に相談したり、時間とともに新しい価値観を受け入れる等、色々な方法があると思います。その中で緊張状態を解きほぐす方法、自分なりのリラクゼーションを持っていることも大切なストレス対処です。リラクゼーションだけで全ての問題が解決するわけではありませんが、自分の気持ちをコントロールすることでQOLを上げられることもあります。

こころがストレスや緊張を生み出すのと同様に、こころが身体の緊張をリラックスさせます。皆さんは気になる事や不安が頭に浮かんでなかなか離れないような時はありませんか？そんな時、自分なりのリラクゼーションを持っていますか？アロマテラピーや入浴、森林浴など五感に働きかけるような気持ちの良いことをするのも良いですし、ヨガやストレッチ、呼吸法や自律訓練法など身体を使う事もお勧めです。身体に意識を集中する時間を作ることで、その時間は自分の思考と距離を置くことができます。最初は慣れなくても訓練することで自分の心身をコントロールできるようになることがメリットです。

リラクゼーションには自分が心地良いと思うものを取り入れるのがコツです。そして、いくつかのレパートリーを持つことをお勧めします。なぜなら、体調や時間によってすぐに出来るものとそうでないものがあるからです。森林浴や入浴は入院中の患者さんには簡単にできるものではありません。そこで、取り入れやすいものとして呼吸法があります。

呼吸法は緩和ケアの患者さんだけでなく、ご家族にとっても有効な方法です。もちろん、緩和ケアに携わる私たち医療者にとっても取り入れやすいリラクゼーションの一つです。ぜひ、お試しいただきたいと思います。

### ～呼吸法(腹式呼吸)のポイント～



- ・横になった姿勢か椅子に腰かけて、なるべく楽な姿勢で。
- ・鼻から息を吸いお腹を膨らませる。口から少しずつ息を吐きお腹をへこませる。
- ・慣れてきたら吐く息は吸う息よりもゆっくり長めに。

文責 臨床心理士 西岡寛子

## お知らせ

☆『緩和ケアチームに関するアンケートのお願い』にご協力ください☆

アンケート調査期間:3月5日(月)～3月16日(金)

回収方法:後日、担当者が各部署に回収にお伺いさせていただきます

