

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーです。ここでは、私達が、**お知らせしたい事・話題のトピック**などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。今回は、看護師による投稿です。

テレワークの皆様へ *Let's have a short break!* ①

2月より新型コロナウイルス感染症が蔓延し、2ヶ月が経ちました。世界的な急速拡大で、感染者数、および死亡数も日々増加しています。地球難ともいえますね。国内外の感染症で亡くなられた方、衷心よりご冥福をお祈りします。また、現在、罹患されている方の病状回復、および被害の鎮静を祈念します。加えて、最前線で対応に当たられている医療従事者へ、誠に感謝します。

そして、4月7日に首都圏を中心に感染拡大が続く中、政府は緊急事態宣言を発出しました。健康第一をモットーとする当社も4月8日より1ヶ月、ほとんどの社員がテレワーク勤務となりました。読者の皆様もテレワークされている方が多いのではないのでしょうか。臨床が基本の私達、テレワークで何ができるか、日々模索しています。その取り組みの1つとして、看護師の箭野（やのといいます）は、毎日、**箭野だより**を全社に発信しています。ずっとパソコン画面とにらめっこも辛いですね。そんな方達のちょっとした息抜きになれば幸いです。まえがきが長くなりましたが、箭野だよりを数回に分けて、お伝えします。テレワークの息抜きになれば幸いです。

生活リズムを整えましょう

朝起きて、朝食を食べて、満員電車で揺られて通勤するルーティンとは、真反対のテレワーク。生活のリズムは崩れがち。というより完全にリズムは狂いますね。

そこで、今回は、生活のリズムを整えるコツとともに、凝り固まった心身をほぐすストレッチをお伝えします。

1. 朝におススメ

一日の始まりは朝からとありますが、起きたらカーテンを開けて、まず朝日を浴びましょう。これは生活リズムを維持するための基本です。そして、洗顔する際、鏡に向かって口角を引き上げて笑顔になりましょう。鏡に映った自分の笑顔は、たとえ作り笑顔であっても気持ちを和ませるもの。1日の活力になります。“さあ今日も一日頑張るぞ！！よし今日も元気！！”などと声に出してみませんか。

2. 昼におススメ

在宅にて、好きな音楽を聴きながら仕事をするのもいいですよ。テレワークのメリットですね。その時の気分に合わせて、ジャンルを選びましょう。癒し系とかジャズ、時にはロックもテンション上がるのではないのでしょうか。そして、新型コロナの最新情報を得るには、ラジオがおススメです。私見ですが、テレビの場合、もちろん重要な情報が得られますが、どちらかという心理的負担になる、不安を煽る情報が多いような気がします。同意見の方、周囲に多いですよ。特にマスクが無いとかスーパーのガラガラの食品棚などを映されると、急いで買い物に出掛けなくてはと思ってしまいます。テレビは、昼休みとか勤務終了後に限定して視聴するのが良いかもしれません。私の自宅には、賢い AI スピーカー（Google Home ・ Amazon Alexa ・ LINE Clova など）があります。彼に話しかければ、好きな音楽やニュースが聞けます。ちょっとした会話もできますよ。

お昼休みの日光浴もおススメです。家にこもり紫外線を浴びる時間が不足すると、体内でビタミン D の合成が進みにくくなります。ビタミン D は、骨の再生に不可欠なものです。骨粗しょう症の予防に是非、紫外線を浴びてください。昼食後 30 分くらいの散歩が心身のリフレッシュに繋がります。その際、紫外線対策（UV ケア）を忘れずに！

3. 夜におススメ

テレワーク終了後は、ゆったり過ごしたいものです。家族でコミュニケーションを取ったり、友人と SNS で会話をしたり。自宅以外では、3密（密接・密集・密閉）を避けたコミュニケーションが重要です。人との繋がりは、時に煩わしいものですが、社会との繋がりは、“心身の安定”にも繋がります。外出自粛ですが、人間関係は委縮してはいけません（笑）

そして、入浴後は、ストレッチをおススメします。私達は、日頃、通勤や営業等の外出で、多少とも身体を動かしています。しかし、テレワークは、ほとんど身体を動かさない、座りっぱなしの日々です。これが続くと高齢者でなくとも筋肉が衰え、関節は固くなります。お風呂上がりに、長めのゆったりストレッチをしてみても如何でしょうか。

ストレッチしましょう

ここからは、ストレッチの方法をお伝えします。入浴後がおススメです。

1. 全身を伸ばす

- 足を肩幅くらいに開いたら、両腕を上げて手を組みます
- 深呼吸しながら、ゆっくり背伸びをして全身を伸ばします
- かかとを床につけて、今度はゆっくりと上体を左に倒し、脇腹を伸ばしましょう
- ゆっくりと元の体制に戻し、同様に右側の脇腹も伸ばします



2. 胸元を伸ばす（肋間筋をほぐす）

長時間、同じ姿勢でパソコン仕事をしていると、肋骨周りの筋肉である、肋間筋が硬くなり、呼吸が浅くなってしまいます。浅い呼吸は、疲れが取れない、寝つきが悪いといった不眠にも繋がります。

- 足を肩幅に開き、軽く両ひざを曲げて、つかんだ腕を前に出します。胡坐をかき

て行なっても構いません

- 背中を軽く丸めつつ、背中全体を伸ばすようなイメージで、グッと腕を前に出していきましょう。軽く顎を引いて首の後ろも伸ばします。時間を掛けて、ゆっくり戻ります。その際、呼吸は止めないように注意してください

3. 背中側（肩・肩甲骨）をほぐす

肩甲骨をグッと中心に寄せるイメージで背中ので後ろで手を組みます。そのまま腕を伸ばして胸を反らせます。視線は前方を見ます。硬い方は、厳しいかもしれませんが、ゆっくりと組んだままの腕を左右に揺らしたりしても背中周りがよく伸びます。

4. 屈伸をする

屈伸することで、股関節・膝・足首などの周辺が緩み、ストレッチにもなります。



5. 脚の付け根を伸ばす

長い間、座った姿勢でいると、脚の付け根（鼠径部）に老廃物が溜まり、むくみやすくなるといわれています。脚の付け根の筋肉を伸ばして老廃物を流します。ヨガでいう、三日月のポーズです

- 背筋を伸ばした状態でひざ立ちをします
- その状態で片足を大きく 2 歩分ほど前に出し、前の膝が 90 度になるようにします
- 後ろに引いている足の裏を上向きにしたら、心地良いと思う場所でキープします



←こちらは、イメージ図です。後ろの足裏は上向きにしましょう。

6. 開脚をする

床に上体が着かなくても問題ありません。呼吸を止めずに息を吐きながら倒していきます。顔を下に向けがちですが、前を向いて伸ばす方が、背中も伸び効果があります。下図は、イメージです。顔は、下を向かず前を向ってください。



7. ゆるめる

最後に仰向けに寝て、両腕でそろえた両膝を抱えましょう。抱えた膝を胸のほうに引き寄せて丸くなるのがポイントです。背中が伸び、開脚で伸びた股関節がさらに緩みます。ヨガでいう、胎児のポーズです。抱えていた手を離し、床に全身を預け脱力します。目をつむって深い呼吸を感じます。こちらもヨガのポーズにあります。しかばねのポーズといいます♪ このポーズ、その場で眠くなります。

テレワークで疲労した心身をストレッチでリセットしましょう。さらにハーブティー（カモミール・ラベンダーなど）を飲むのもおすすめです。リラックスできますよ。今後、短いスパンで日比谷診療所だより・**Let's have a short break** シリーズをアップします。お楽しみに！！

