



オンラインに疲れたら



ゆっくり入浴してみる

入浴は、血液の循環を良くし、体の緊張を解きほぐしてくれます。また、湯船につかることで、心や身体をリラックスさせ、快適な睡眠を誘う効果があります。

特に、就寝前に38～40度のぬるめのお湯にゆっくりつかるとストレス回復のためにより効果が見られます。また、アロマオイルを数滴入れてみたり、温泉気分を満喫できる入浴剤など使用したりすると、さらにリラックスできるかもしれません。

ストレッチをしてみる

オンラインでの授業になり、長時間座っていることが多くなっていると思います。そのため、肩や腰が普段以上に凝っている場合があります。そのような時には、座ったまま伸びをしたり、片腕をもう片方の腕でひっぱってみたり、肩回りのストレッチをするのがオススメです。また、椅子から立って前屈運動をすると、筋は伸びて、腰の凝りにも効果的です。



詳しくはこちら：[NHK らいふ〈柔軟講座〉](#)

音楽を聴いてみる

音楽には、心を落ち着かせリラックスさせる効果があります。特に「ヒーリングミュージック」と呼ばれるものには、自律神経を整える効果があります。代表的なものとしては自然の音があります。川のせせらぎや鳥のさえずり、波の音などをゆっくり聞いてみるのも良いかもしれません。また、ヒーリングミュージックだけではなく、自分の好きな音楽を聞いて気持ちをリラックスさせるのも良いでしょう。



呼吸法を試してみる

マスクをする時間が長くなり、無意識に呼吸が浅くなっていることがあります。深くゆっくりと酸素を吸い込むことで、新鮮な酸素が行き渡り血行がよくなり、心身ともにリフレッシュをすることができます。鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。この時に、吐き出すほうの息を長くするのがコツです。これを1分程続けてみましょう。

詳しくはこちらから：[新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）（厚生労働省）](#)



対処方の一つではありません。いろいろな方法を試しながら、自分に合った対処方を見つけてみてはいかがでしょうか。