

震災後の健康管理、メンタルヘルスケアの方法

資料提供： 北 博之 BTUストレスマネジメント研究所 東京所長・主任研究員

災害直後は、身体と心の健康管理、特にメンタルヘルスケアが大切です。

また、メンタルヘルスケアを効果的に進めるためにも、身体に発生した興奮や緊張を解除することが先決です。

強いストレスの直後は、生理的な興奮（ストレス）が起きて身体感覚が低下しています。そのため、自覚がない場合が多いのですが、時間の経過と共に様々な変調が表われてきます。例えば以下のようなものです。

不眠（睡眠障害）	腰痛や肩や首、背中の痛み	便秘など内臓機能の低下		
慢性的な疲労感	気分の落ち込み	無力感	不安感	イライラ
怒り感情	爽快感がない	抑うつ感	攻撃的な行動	不適応 など・・・

これらの反応はストレスの防衛期に起きる特徴です。

気持ちの持ち方だけでなんとかしようとしても逆効果の場合があります。

そこで、次の方法を試してみてください。短時間で効果が表われます。

キーになる筋組織を応用して「脳」の働きを高めることができます。

筋システムは身体の内部諸機能に対して、直接コントロールできるただ一つのシステムです。脳に溜まった疲労をケアすることにより、自律神経機能、免疫力（自然治癒力）の改善になります。

紹介するストレッチは、筋システムから神経、脳の回路を利用して、緊張と興奮を緩和、さらに脳の活性化を可能とします。（筋肉⇄脳の回路の概念に興味ある方は、ウィナーのサイバネティックス 1948年が詳しい）

まず、いくつかの「**抵重力筋**」を覚えてください。

- 1.上部僧帽筋（肩の部分）
- 2.大腿四頭筋（ふとももの前面）
- 3.脊柱起立筋（背中）

次の操作は2人で行う方法です

下記は（肩）としていますが、大腿四頭筋（自分1人の場合）、脊柱起立筋（うつぶせで）も同じです。

A. 僧帽筋のストレッチ

1. 手を（肩）に軽く載せる（できるだけ首に近いところに手を置くこと）
2. 相手（自分）の体温を感じるまで静かに待つ
3. 体温を感じたら、5秒かけて静かにゆっくり、じわっ～と肩の上に置いた手に圧を加えていく
4. 圧を軽めにするのがポイントです。（4～7kgの範囲が理想的）
5. 圧を加えたら、その状態のまま5秒間静止する。
6. 5秒間静止したらふぁ～と手を（肩）から話す。
7. これを10～15回繰り返す。

以上です。簡単に誰でもできるので是非試してください。



**僧帽筋（肩）にやさしく手をおいてジワ～
5秒静止して、ファ～と圧を放す。**

※うつぶせで背中にも出来ます。方法は肩やふとももと同じです。

一人でも、次のようにできます。

B. ふとももの場合



ふとももの3か所
(腿の付け根近く、中ほど、膝頭近く)、
左右行います。

C. 背中そらしのストレッチ



数あるストレッチの中でもストレスに効果的
です。
この場合も、背中をそらした状態で5秒止めて
ください。(無理にそらせると腰を痛めるので
要注意)
それから息を吐きながらゆっくり戻します。
3~5回繰り返します。
とても気分が楽になります。

これらの方法は、E B M (科学的根拠) に基づき、医療機関や福祉施設、学校などでも広く活用されています。

月刊健康雑誌「夢21」に2009年から数回掲載され読者から好評を得ました。

災害後に一人でできるストレス対策・不眠対策

震災後の眠れない状態を改善する方法を紹介します。

眠れない状態が続くと、ドーパミンやセロトニンの神経伝達物質に影響を及ぼし、生きるパワーが減退していきます。心をしっかり支えるためにも、身体のバランスを保つことが大切です。

この難局を乗り切るためにも不眠気味の方は是非、試してみてください。

就寝前に行うと効果的なストレッチ

不眠の解消だけでなく、体調管理にも役立つのでお試しください。

1. 座ぶとん（枕でも良い）を二つ折りにしてお尻にあてます



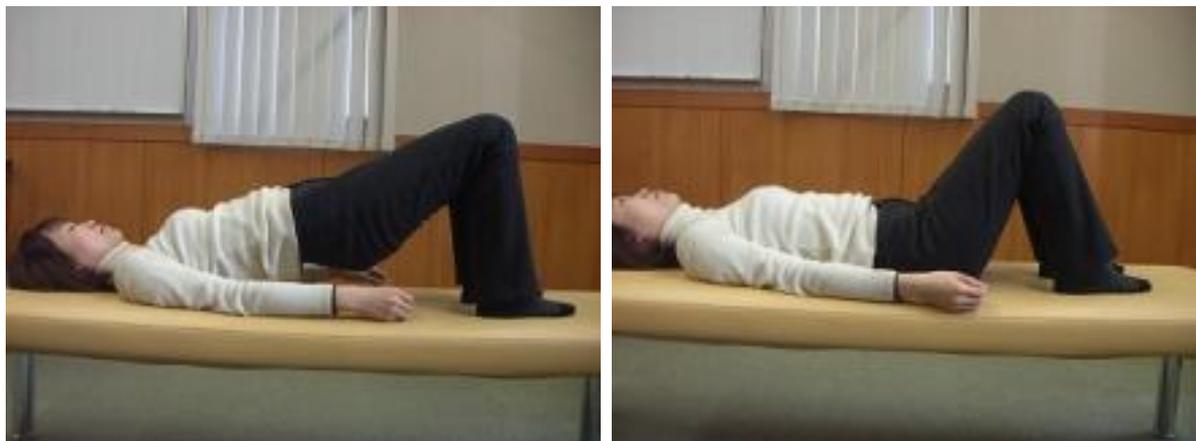
両手は上にあげます。この状態で静かにゆっくり60数えてください。
深部筋をしっかり確実に緩めることができます。

2. 次にお尻にあてていた座ぶとんを腰に移動させてください



同じように両手を上にあげた状態で静かに60数えます。

3. 座ぶとんを外して、膝を立てます



息を吸いながら腰を持ち上げてください。
腰を持ち上げたらそのままの状態ですつ数えます。
数え終わったら、息を吐きながら腰をストンと落とすようにして元に戻します。
2〜3 回行なってください。

4. 次にうつぶせになります



息を吸いながら上体を起こします。
上体を起こしたらそのままですつ数えます。
(腰を痛めないように) 元に戻すときは、息を吐きながらです。

2〜3 回行ないます。(目は閉じておきましょう)

5. 手を伸ばして正座から前屈します



背中を良く伸ばして下さい。
伸ばしたら10数えてから緩めてください。2～3
回行ないます。

6. 最後にあおむけになってください



手のひらを上にします。
気分を静めて、次の言葉を心で3回唱えます。
「日に日に私はあらゆる面でよくなっていく」
やさしく自分自身に話しかけるつもりで。

7. ストレッチ後は楽な体位でお休みください

以上です。 1～2回すれば、直ぐに覚えられます。

1～2回で効果がある場合もありますが、続けることが大切です。