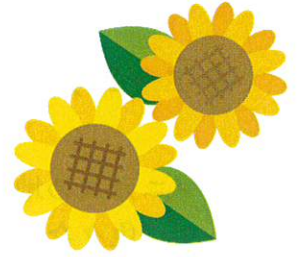


◆暑中お見舞い申し上げます

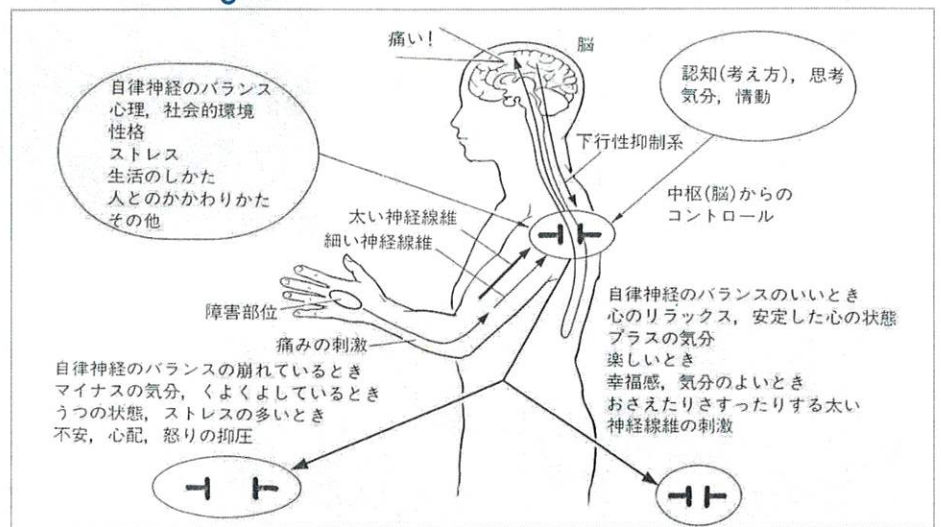
皆様、毎日暑いですね。お元気でいらっしゃいますか？
 今年の夏は例年になく一段と気温が高く、湿度も高い日々となっております。
 雨の量も多く、例年になく激しい降り方に不安を覚える方もおられるでしょう。
 温暖化の波が目に見える形で現れており、災害に対する備えを今一度見直さないといけませんね。毎日冷房なしには生活できません。しかし、足元は冷えやすくなります。足腰の悪い方や首から来る痛みのある方、肩こりの方などは、どうか冷え対策もお願いします。



◆「門を閉める方法」は？

今回は痛みの強さが脊髄の門（ゲート）によって修飾を受けることを勉強しましたね。痛みが脳へ伝わりにくくするには、門を閉める必要があります。脳が楽しいとき、夢中になっているとき、安心しているときは下降抑制系という働きが強まり、脊髄の門が閉まります。下降抑制系を強める方法は色々ありますが、最も簡単で誰でもいつでもできる方法をお教えしましょう。それは、「呼吸法」です。

ゲートコントロール理論



鼻から胸いっぱい息を吸い、口から少しずつゆっくり吐きます。吐いていることに気持ちを集中させましょう。吐き終わったら2、3秒止めて、再び鼻から胸いっぱい息を吸います。ゆっくり吐きながら、心の中で「気持ちが落ち着いている」と何度か唱えましょう。この呼吸法によって自律神経のみだれが整います。自律神経のバランスがよくなると、様々なストレスから自分を守る力が強くなると言われています。現代社会はストレスだらけです。気候変動によるストレス、コロナ禍でのストレス、複雑な社会の中でのストレス、職場でのストレス、家族間のストレス・・・ストレスだらけの中でいかに強く生きるかが生き残れる鍵となっています。ストレスに負けると、自律神経のバランスが崩れ、様々な病気を引き起こします。この呼吸法を一日に何度か行うことで、自律神経の緊張がほぐれていきます。回数は多ければ多いほどいいですが、一日に1回でも構いません。時間は何分でも構いません。1分でもいいし、1時間でも構いません。例えば待合室で待っている時とか、トイレに入っている時とか、電車に乗っている時とか、ちょっとした時間を見つけて取り組んでみましょう。がんばってくださいね！