

木の葉も落ち、冬枯れの景色になる一方で、街がイルミネーションで彩られる季節になりました。相模大野駅前のツリーは今年もきれいですね！すっかり定番になって、毎年楽しみにしている人も多いかもしれません。

今年も残すところ一ヶ月足らずとなりました。ご存知のように、12月の異称は「師走」。師（お坊さん）も忙しく走り回ることから、そう呼ばれるようになったという説もあります。今年も終わっちゃう〜！と、なんとなく心身ともにあわただしく過ごしてしまいがちですね。

でも、他に「年満月（としみつづき）」という呼び方もあるそうです。年が終わる、のではなく、さまざまな思いであなたの一年が満ちていく、と思ってみるのはいかがでしょう。

皆さんにとってこの一年はどんな年でしたでしょうか？

今年はじめて当室とご縁ができた方も、昨年以前からずっと通っていただいている方も、今年、わたしたちが何か少しでもお役に立てたなら嬉しく存じます。

一年の締めくくりの月を、満ち足りた思いで過ごせますように…

そして、どうぞよいお年をお迎え下さい。



さすって、ほぐして疲れをとろう！

体の中には「リンパ」系という体液を循環させるネットワークがあります。これを通じて、体内の筋肉など各組織に栄養を送り込んだり、老廃物を押し流したりする働きがあります。

精神的な緊張や運動による筋肉の疲労が続きすぎると、老廃物が体の各部にたまり、だるさ、やる気の低下につながります。

そんなとき、リンパ管やリンパ節が集まる体の部位をマッサージすると、心身の疲れを効果的にとることができます。

マッサージのポイントは、

- ① 皮ふの表面を軽くさする
- ② 指の腹で円を描くよう押す

です。コリやハリのある部位をお風呂上りなどにマッサージしてみましょう。

1 ひざの裏側

内側をさわりやすい姿勢で座り、両手でさすり、かたい部分は丁寧に押します。



2 ももの内側

内側をさわりやすい姿勢で座り、両手でさすり、かたい部分は丁寧に押します。



3 腰のまわり

あぐらを組んで骨盤のまわり、足の付け根をさします。



4 脇の下

親指以外の指をそろえて
押します。コリのある部分
を見つけたら、よく押して
みてください。その部分が
小さくなっていきます。



5 首の側面

耳の下あたりに 2 本の指を
そえて、スーッと下までさすり
かたい部分は丁寧にほぐします。



6 首の後ろ側

両手のひらで首を包み、首を
縦に走っている筋肉に沿って
指の腹をあて、ほぐします。
かたい部分は指の腹で押し、
ゆっくり首を左右に倒して
みましょう。



ご自身の体を上手にケアし、
よいコンディショニングを
こころがけてみてください。

筋肉の緊張がほぐれ、こころも体も柔らかく、こころよくなるはず
です。

(参考文献)アスリートのためのコアトレ2 有吉与志恵 2008 年

福山 渉 (ふくやま しょう)
勤務日：土曜日、日曜日

カウンセリングルームからのお知らせ

○冬季休業についてのお知らせ

12月29日（水）～1月4日（火）まで冬休みとなります。
カウンセリングルーム全体として閉室いたしますので、この間連絡がとれなくなりますが、どうかご了承くださいませ。ご予約は担当のカウンセラーとご相談下さい。

○“ふわっと ほっと”のご案内

「うがみやぶら」の姉妹編として、8月から“ふわっと ほっと”を発行しております。これは、健康に関するトピックスをご紹介する季刊誌で、先月から第2号を待合室に置いています。バックナンバーをご覧になりたい方は、どうぞお気軽に受付、担当カウンセラーにお申し付けくださいませ。

○ウィルス対策について

ノロウィルス、インフルエンザなどが流行の兆しをみせつつあります。待合室に手指の消毒薬を置きましたので、ご利用ください。また、体調不良の際はご無理なさらず、2時間前までに予約の変更・キャンセル等についてお電話でご相談いただければと存じます。感染予防にご協力お願い申し上げます。

本誌の表題「うがみやぶら」は鹿児島県奄美地方の「こんにちは」というあいさつを意味したことで、「おがみあげてさうろう(拝み上げて候)」が転じたとされています。

発行・編集：特定非営利活動法人神奈川県メンタルヘルスサポート協会

相模原市南区相模大野 5-29-23

TEL 042-748-3532 FAX 042-815-3990

2010年12月1日