

こころの反応に対処する【活動・運動編】

新型コロナウイルスの拡大によって、自粛を始め、生活全般に大きな影響を与えています。それによって、皆さんの心や体には、様々な変化や不調が生じやすくなっていると思います。

自粛生活の中、特に一人暮らしの方は、体を動かす機会が減っていると思います。また、オンライン授業が始まり、PCの前にずっといる状態の人も増えているでしょう。生活の中に、意識的に体を動かす機会を取り入れていきましょう。



適度な運動は、体だけでなく、心を整えるためにも役立ちます。
自分に合った無理のない範囲で体を動かし、気持ちもリフレッシュさせましょう。

◇一日の中で体を動かす時間を作る

多くの人は、登校や買い物、移動など、外出するだけで一日数千歩程度のウォーキングに相当する運動をしていたはずですが、外出する機会が減り、日常的な運動量がかなり減少しているはずですが、意識的に体を動かす時間を作ることで、体力、筋力の低下を防ぎましょう。

- ：授業前のラジオ体操
- ：お風呂の前の筋トレ
- ：買い出し時に遠回り・近所を散歩

◇小まめに体をほぐす

オンライン授業が始まり、小さなPCやスマホの画面を見続けていると、長時間、同じ姿勢でいることが多くなり、体が硬くなります。通常の授業では難しいですが、オンラインの良さを生かし、出来れば30分に1回、せめて1時間に1回は、体を伸ばしながら深く呼吸しましょう。体だけでなく、頭もスッキリして、集中力も回復するはずですが。

◇ストレッチやマッサージを取り入れる

コロナの影響で、心も体も硬くなりがちです。自覚していなくても、心が大きなダメージを受けている可能性があります。心と体は繋がっています。まずは体を労わることで、心もケアしていきましょう。

様々なアプリや動画がありますので、自分に合ったものを取り入れてみましょう。痛みがある時は無理をせずに、心地よさを感じながら行うことが、心と体の両方に効くコツです。

😊 本学オリジナルの楽しく体を動かせる動画を公開予定です。お楽しみに！ 😊

