~vol.69~
2021.12

ジュンマミーズ倶楽部
Jun Mammy's Club

助産師からのメッセージ

～リラックス呼吸法で、心身ともに健康に！～

コロナの流行もあり、ストレスの多い毎日をお過ごしの方も多いと思います。
そこで今回は、ストレスに打ち勝つためのリラックス呼吸法について紹介します。

無意識下での呼吸は緊張によって息を止めたり、浅く早いものになったりします。
そういった呼吸は、体を硬く緊張させ、血流も悪くなってしまいます。
リラックス呼吸法はとても簡単です。ゆっくり吐く息に意識を集中させ、吸う時は
深呼吸ではなく自然に吸い、そしてまたゆっくり息を吐きます。
息を吐くことで、体の力が抜け、血流も整います。
夜眠る前や、緊張で息を止めたり浅くなっていると気付いたときなどに
数回行ってみてください。体が自然にほぐれて穏やかな気持ちになれると思います。
ちなみにこの呼吸法は、分娩の時にも行ってもらいます。緊張を取り体を柔らかく
することで分娩の進行もスムーズになります。
ぜひこのリラックス呼吸法を、毎日の習慣にしてみてください。

入院中のご出産プレゼント♪

ご出産されたママへ、当院よりプレゼントをご用意しております。
心ばかりではありますが、ご出産の思い出となれば幸いです。

アロママッサージ

アロマオイルの香りとマッサージの心地良さは
眠ってしまうほどで、産後の体が癒されると
ご好評頂いております♪

お祝い膳

普段より少し豪華なお料理で、
赤ちゃん誕生、ご夫婦の新たな門出を
一緒にお祝いさせて頂ければと思います。

千里丘院

2021 年 12 月 1 日時点でいずれも実施しておりますが、
新型コロナウイルス感染状況によっては、提供内容が変更となる場合がございます。
ご理解のほど、お願い申し上げます。