

## 2月 ひとやすみコミュニティサロンにご参加くださった皆様へ

拝啓

先日もひとやすみコミュニティサロンへ参加くださいましてありがとうございました。庭の梅の花も満開で皆さまをお迎えできて嬉しかったです。本日は13名の方にお越しいただきました。

最近、ヨガスクールに通い始めたUさんSさんのお話をお聞きしました。その中で深呼吸について情報を共有しました。深呼吸は健康効果、リラックス効果があるようです。体の機能を調整する自律神経は交感神経と副交感神経があります。心身が活動している時は交感神経の緊張の連続です。深呼吸をすると交感神経の働きが弱まり、副交感神経の働きが優位になります。吸うよりも吐く時間を長くこと（1：3）を数回繰り返すことで酸素が体中に循環すると同時にリラックス効果が図れます。とても気持ちがよいです。こうやって自分のからだを労わることも大切ですね。また副交感神経の働きが優位になると、体の末端の血流がよくなって、冷え症の改善に効果があるようです。

それから、Hさんからのご報告がありました。Hさんは数年前ご主人をご自宅で看取られました。最近、他県に住むご友人からご家族のご相談があったようです。ご家族のおひとりが病に伏せられ、ご友人はご自宅で療養することに不安を抱えていらしたようです。Hさんはご自分の経験を通して、在宅医、訪問看護師さん、ケアマネジャーさんがチームを組んで対応されたこと、そしてサポート体制があれば大丈夫である旨を伝えました。その結果、ご友人は体制のなか、現在ご自宅で療養されているようです。Hさんは自分の経験を語ることで、誰かの役にたてたことが本当に嬉しいとおっしゃっていました。Hさんの経験の語りやが涵養されるようにそのご友人に伝わったのだと察します。ひとと人のつながりはやさしさと勇気を紡いでいくような気がいたします。

P S. Uさん、もうじきお店の開店ですね。みなさん、楽しみにしていますよ♪♪

2015.3.6

かしこ



ひとやすみコミュニティサロン  
スタッフを代表して  
小野

