

サポート春日野

～がん相談支援センター情報誌～

Vol.8
2026夏号



がん相談支援センターのご案内

《相談対応時間》

◎月～金(祝日除く) 8:30～17:00

☎(代表) 0742-24-1251

私たちが対応します！！

がん看護専門看護師

社会福祉士

公認心理師



がん相談支援センター



おやすみ前の

3分リラックス法

～心と体をゆるめて、心地よい眠りへ～



「なかなか寝つけない」
「夜中に何度も目が覚める」
「考えごとをしてしまう」
そんなお悩みはありませんか？



入院生活では、環境の変化や治療への不安、活動量の低下などから睡眠の質が低下しやすくなります。

寝る前に簡単な呼吸やストレッチを取り入れることで、心身の緊張をやわらげ、**リラックスした状態で眠りにつきやすくなります。**

① 深呼吸

鼻から**4秒**かけて
息を吸います。

口から**6～8秒**かけて
ゆっくり吐きます。

これを**5回**
繰り返しましょう。



ポイント

「吸うこと」よりも
「ゆっくり吐くこと」を意識すると、
副交感神経が働きやすくなります。

② 肩の力を抜く運動

肩を耳に近づけるように力を入れ、
5秒キープします。

その後、ストンと力を抜きます。
これを**5回**繰り返しましょう。



ポイント

力を抜いた後の
「肩が軽くなる感覚」を
意識してみましょう。

③ 背伸び

両手を頭の上に上げ、
気持ちよく背筋を伸ばします。

10秒キープ×**3回**
痛みのない範囲で
行いましょう。



ポイント

呼吸を止めず、
痛みのない範囲で行いましょう。

期待できる効果

- ✓ リラックスしやすくなる
- ✓ 寝つきの改善
- ✓ 肩や首の緊張の軽減
- ✓ 心身のリフレッシュ



リハビリ室からひとこと

毎日のちょっとした運動は、
心と体のリフレッシュにつながります。
無理のない範囲で、
ご自身のペースで続けてみましょう。



リハビリスタッフおすすめ!

すきま時間に、
無理なくできる!



座ったままでできる 肩こり予防体操

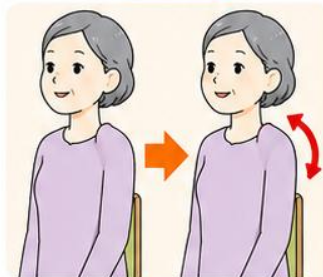
肩こりは、姿勢の崩れや筋肉の緊張、運動不足などが原因で起こります。
座ったままでできる簡単な体操で、肩や首まわりをすっきりさせましょう!



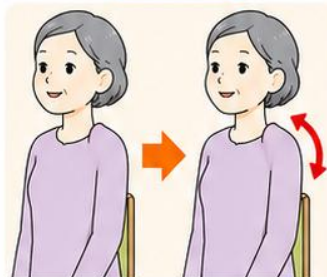
① 肩回し

両肩をゆっくり
前に**10回**、
後ろに**10回**
回しましょう。

前回し



後ろ回し



ポイント

肩をすくめず、
大きくゆっくり
回しましょう。

② 肩甲骨寄せ

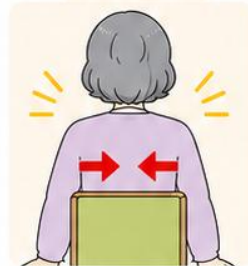
肩甲骨を寄せるように
胸を開き、**5秒**キープ
します。
これを**5回**
繰り返しましょう。

はじめの姿勢



背中を軽く丸めて
リラックス

寄せる動き



肩甲骨を寄せて胸を開く
(5秒キープ)

ポイント

あごを軽く引き、
背筋を伸ばして
行いましょう。

③ 首ストレッチ

ゆっくりと首を倒して、
左右それぞれ**15秒**ほど
伸ばします。



正面に戻す



ポイント

痛みのない
範囲で、呼吸を
止めずに行い
ましょう。

こんな方におすすめ!

- ✓ 治療や体調の変化で活動量が減っている方
- ✓ デスクワークやスマホ操作が多い方
- ✓ 肩こりや首の重だるさを感じる方



リハビリ室からひとつ

日々のちょっとした運動が、
肩こりの予防や姿勢の改善につながります。
毎日続けて、心も体もすっきり元気に
過ごしましょう!
ご自分のペースで、無理なく続けて
いきましょう。

