

セッション4 リラクゼーション

■目標：痛みへの対処法としてリラクゼーションを学びましょう

■理論背景

- ① リラクゼーションは様々な身体機能を自らコントロールする技術であり、心と身体をリラックスさせることはトレーニングによって身につけることが可能である。
- ② リラクゼーションによって筋肉の緊張や疲労を低下させることで痛みを減少させることを含む多くの利点があることが研究によって報告されている。

●リラクゼーションの役割●

リラクゼーションとは緊張をゆるめることです。急性の痛みがある時、最も一般的な反応として筋肉が緊張します。これは筋肉の動きを制限し、身体を防御し、治癒までの時間を与えるためです。しかし慢性疼痛において筋緊張は不適切です。なぜなら、それによって痛みを強めることが多いからです。また、筋緊張は慢性疼痛を持つ方の多くに共通する感情である不安や落胆、ストレスなども強めます。筋肉にかぎらず、緊張をゆるめること「リラクゼーション」の技法は痛みに対する自らの対応法として役立ちます。しかしリラクゼーションにはその人によって合うものと合わないものがあります。様々な方法を学び、自分にあったものをみつけ、それをトレーニングすることで、痛くて苦痛な時間をやりすごす大きな助けとなるはずです。

●いろいろなリラクゼーション●

- ・漸進的筋弛緩法
- ・腹式呼吸法
- ・視覚イメージ法
- ・ホッとする動画を見たり、お気に入りの飲み物を飲む
- ・睡眠法・入浴法
- ・ストレッチ

自分の身体の緊張に気づくことができますか？「力をぬいて」と言われて自在に力をぬけますか？私たちは思っている以上に緊張を緩めることが苦手です。

まずは自分の身体の緊張に気づき、ひどくなる前にほぐす方法を身につけます

漸進的筋弛緩法（両手・肩）

- ① できるだけ楽な姿勢をとりましょう。座っても立っても、もたれかかっても構いません
- ② 握りこぶしを作り、ぐっと力をいれます。難しい場合は肩にもぐっと力をいれて持ち上げます。
- ③ 10秒ほどカウントします。（どんどん疲れてきます。）きつい場合は短くても大丈夫です。
- ④ 口からゆっくり息を吐き、力を抜きます。口は「は」の形で息を吐き出すと良いでしょう。

弛緩した感じを広げていくのに時間をかけます。弛緩の感覚を味わいましょう。

急いで何度も練習しないようにしましょう。1回の弛緩が終わったら2分くらい感覚を味わい、もう一度やってみましょう。1回の練習で5回程度にとどめましょう。一度にたくさん練習せず、少ない回数で、1日に何度もすることをおすすめします。

腹式呼吸法

背筋を伸ばしていすに座るか、床に仰向けで寝ます。

- ① 目を閉じて、へその下あたりに意識を集中しましょう（手をあてても良い）
- ② 鼻からゆっくり息を吸い、頭の中で1・2・3・4までカウントします。5で息を止め、おなかふくらみきったことを確認しましょう。
- ③ 口からゆっくり息を吐き、頭の中で6・7・8・9・10とカウントします。お腹がへこんでいることを確認しましょう。



入浴法

- ◆ 入浴がリラクゼーションになることもあります。ただし、必ずしも入浴がリラックスに直結しないこともあります。特に体調がすぐれないとき、疲労が強いとき、お酒の後はさけるのが無難です。
- ◆ 38～40度が目安。ゆっくり10～15分程度が良いとされます。あまりゆっくり入れない場合は足湯なども良いでしょう
- ◆ 上がる際に手足に水をかけることで毛穴がキュッと締まって体温が下がりにくくなります。
- ◆ 長すぎる入浴は心身ともに疲労させることもありますので注意しましょう。

視覚イメージ法

- ① できるだけ楽な姿勢をとりましょう。始める時には何回か深呼吸しましょう。
- ② リラックスできるイメージを作ります。どんなイメージでもかまいませんが視覚的にイメージできることが大切です。例えば海岸を空想する人もいますし、森林の中にいるところや、暖かい布団の中、親しい人と過ごす時間、花畑、など様々です。2～3分考えてみましょう。
- ③ 場所、光景、匂い、音、感触、味、その他、様々な感覚について探ってみましょう。（ノートに書き出して）詳細にイメージするための助けとなるでしょう。目を閉じてイメージします。
- ④ イメージやそれぞれの感覚に注意をむけましょう。イメージの中に深く入り込んでいきます。
- ⑤ 終わる時は頭の中で3 2 1と唱え、ストレッチなどを行い周囲に注意を戻します。

睡眠法

睡眠は肉体的にも心理的にも修復の作用をもっています。

- ◆ 前の晩にどのくらい睡眠をとったかに関わらず、だいたい同じ時間に就寝しましょう。週末の寝だめはあまりおすすめできません。
- ◆ お昼寝は25分までにしましょう。
- ◆ 睡眠の2時間前くらいから睡眠準備に入ります。部屋の照明は少しずつ落としていきます。入浴や食事も済ませてしまいます（寝る直前の熱い温度での入浴や食事は避けます）。
- ◆ 15分以上寝付けない時はいったんベッドを出て、ソファに座ったり、安静にしましょう。作業などは特に行わず、眠くなったらベッドに戻りましょう。
- ◆ 眠る時はできるだけ真っ暗にして眠りましょう。スマートフォンやテレビなどのブルーライトは眠りを妨げやすいとされています。睡眠前や途中で起きた際に見ることは避けましょう。
- ◆ 就寝間近の喫煙や飲酒は避けましょう。飲酒は睡眠を促しますが中途覚醒を引き起こします。
- ◆ 自分なりの寝る前の儀式を行うのもいいでしょう。心地よい音楽を聴くのは入眠に役立ちます。

★自分にとってのリラクゼーションはありますか？書き出してみましょう

※タクタイル・ケア (tactile care) ゲートコントロール理論補足

tactile care のように患部に治療者が「優しく触れる」ことで、オキシトシンの分泌を促進し、痛みを和らげるという仮説があります。痛みのあるところを優しく撫でること、触れてもらうことも、ゲートを閉じ、痛みを緩和させるひとつの方法かもしれません。

視覚イメージストーリーを作ったり、睡眠前の儀式を考えたりするのに使いましょう。



- 宿題 今日ならったリラクゼーションをおうちで実践してみましょう。感想をかきましょう。