



令和7年2月号

# ほけんだより

北海道ハピネス株式会社 管理課

第05号



## マインドフルネスってなに？？

北海道ハピネスは「健康事業所宣言」をしています！

今回のテーマは「マインドフルネス」。え、なに～？と思う方も多いのではないでしょ？マインドフルネスとは、ストレスをためることなく、創造的になるための物事の捉え方、考え方の一つです。「瞑想」を源流に持つこの考え方古くからありました。近年になってグーグルやアップルなどの名だたるグローバル企業がこの考え方を取り入れ、より創造的、精算的な働き方を目指そうとしています。みなさんも「瞑想」を通して、心を整えてみませんか？

## 冬だからこそ感染症やけがにも注意しましょう！！

先日、帯広では12時間の降雪量が観測史上最大という大雪が降りました。まだ冬は続きます。より健康に対して気をつけなければなりませんね！

### 【乾燥による感染症に注意！】

空気が乾燥すると、粘膜を保護しているバリア機能が低下して感染症にかかりやすくなります。加湿器やマスクなどで乾燥を防ぎましょう。

### 【転倒によるケガに注意！】

①凍結：アスファルトが見えているようでもうっすらと氷が張っている場合があります。階段なども気をつけて！

②積雪：除雪が入る前の道はガタガタのことも多いですね。また氷の上にうっすら雪が積もっていることも・・・

③車などの乗降時：足元を確認しづらいためバランスを崩しやすいです。

その他、車の運転や内と外の気温差によるヒートショックなど、冬の生活は体へのリスクがたくさん！！元気に春を迎るために気をつけられることから始めましょう！

## マインドフルネスセルフトレーニング法の紹介

『呼吸法エクササイズ』 J.カバットジン「マインドフルネス低減法」より

①仰向けに寝るか、あるいは椅子に座るか、どちらか楽な姿勢を選んでください。座る場合は背筋をまっすぐに伸ばし、肩を落として力を抜いてください。

②目を閉じたほうが気持ちがいいと思う人は、目を閉じてください。

③息を吸い込んだ時は静かにふくらみ、息を吐いたときは引っ込むのを感じながら、腹部に注意を集中してください。

④まるで自分の呼吸の波乗りをしているように、息を吸い込んでいる間も、吐き出している間も、呼吸の全ての瞬間に注意を集中してください。

⑤自分の心が呼吸からはなれたことに気が付いたら、そのたびに呼吸から注意をそらせたものは何かを確認してから、静かに腹部に注意を戻し、息が出たり入ったりするのを感じ取ってください。

⑥心が呼吸から離れて他の事を考え始める度に、呼吸に注意を引き戻すのがあなたの仕事です。どんなことに気を取られようと、その度に注意を呼吸に引き戻してください。

⑦このエクササイズを毎日都合のいい時間に15分間行ってください。気乗りがしなくとも、とにかく1週間続け、生活の中に組み入れることによって、どんな風に感じるかを観察してください。また毎日一定の時間を何もせずに自分の呼吸にだけ集中して過ごすことについて、どんな風に感じているかを意識してください。

## 今月の一言

実は日常で使える呼吸法もあります。例えば重いものを持つ前に息を吸い、持ち上げるときに息を吐く・階段を昇る前に息を吸い、上のペースに合わせてゆっくり息を吐くと息切れがしにくくですよ！

管理課 小山より

## 次のテーマは

3月号のテーマは

「健康寿命」です！！

お楽しみに！！