


お知らせ

 **長崎市で行う、『はじめての乳がん・子宮がん検診へ行こうキャンペーン！』のご紹介です。**

◆日時◆ 平成22年**2月14日(日)**

AM 9:30-11:30 / PM 1:30-3:30

◆場所◆ 長崎大学 中部講堂(検診車で実施)

◆対象者◆ 長崎市内にお住まいで、これまでに乳がん・子宮がん検診を受けたことがない方(電話申込時に確認します)

一時保育あり!

検診内容	年齢	受診料
子宮(頸部)がん	20歳以上	400円
乳がん(エコー)	30歳代	900円
乳がん(マンモグラフィ)	40歳代	1,500円
	50歳代以上	800円

◆申込方法◆ 1月12日(火)~29日(金)に長崎市健康づくり課(Tel.829-1154)へ電話予約
※先着順。すでに締め切り間近ですので、定員がいっぱいの可能性もあります。ご了承下さい。

NEW

3月に当センターに新しいカウンセリング施設ができます。開かれた、明るい、心の拠り所となる施設にしたいと考えています。そこで、その新しいカウンセリング施設に親しみのある名前を考えたいと思います。よい名前がございましたら、奮ってご意見・ご提案くださると幸いです。(2月末まで) ↓ご意見・ご提案はこちらまで↓ (カウンセリング部門・田山 jtayama@nagasaki-u.ac.jp)

健康長崎市民21シンポジウム

同時開催

女性をがんから守るために
もっともっと伝えたい!
乳がん・子宮がんの『予防・検診・治療』

◆日時◆ 平成22年**2月14日(日)**

PM 1:00-3:00

◆内容◆ 基調講演『人生を楽しむ秘訣:がん検診』
・増崎英明 教授(長崎大学病院産婦人科)
パネルディスカッション

◆場所◆ 長崎大学 中部講堂

◆参加費◆ 無料。どなたでもご参加できます。※申込不要

1人でできる
リラクゼーション

①10秒呼吸法

②漸進性弛緩法

③自立訓練法

④イメージ法

⑤目覚めの運動

Section3. 自律訓練法(簡略版) ←心理的側面からのリラックス

自律訓練法は「心身のリラックス健康法」「心の体操」等と呼ばれ、医療・健康・教育・産業・スポーツ等幅広い領域で活用されています。100年ほど前に行われた睡眠と催眠の神経生理学的な比較研究に端を発しているそうです。心身の安定はもちろん、注意力や記憶力の増大、攻撃性の減少、欲求不満耐性の上昇等の効果も期待できます。

1. 姿勢を整えましょう。

- ① 椅子の背もたれから体を起こした状態で楽に座ります。脚は肩幅ぐらいに開き、膝は90°より広くなるようにし、足を少し前に出して足の裏全体を床につけます。
- ② 手のひらを太ももの上にくっつけるようにそっと置きます。
- ③ 軽く目を閉じ、数回腹式呼吸をしながら、口元を緩め、あごの力を抜き、首を少し前に垂らすようにします。

2. 心の中でつぶやきましょう。

- ①「気持ちが落ち着いている」(2回繰り返す、間は10秒)
- ②「右腕が重い」(2回繰り返す、間は20秒) ←利き腕から始めます
- ③「気持ちが落ち着いている、右腕が重い」(2回繰り返す、間は20秒)
- ④「左腕が重い」(2回繰り返す、間は20秒)
- ⑤「気持ちが落ち着いている、左腕が重い」(2回繰り返す、間は20秒)
- ⑥「両腕が重い」(2回繰り返す、間は20秒)
- ⑦「気持ちが落ち着いている、両腕が重い」(2回繰り返す、間は20秒)

「重く感じなければならない」「重くなるはずだ」と積極的になるのではなく、そういう感じをゆっくり待ちましょう。初めは実感がなくても練習を重ねるうちに、何となくそんな感じがしてくるようになります。ただ心の中でつぶやく、それで十分です。

3. 消去動作をしてから活動に入りましょう。(Vol.4 参照)

両腕の屈伸、両膝の開閉、両腕を挙げて大きな伸びをして、目を開けます。

参考文献:藤原忠雄「学校で使える5つのリラクゼーション技法」(ほんの森出版)

