

## 「五感を使ってスッキリ気分転換を」

みさと健和病院 7階病棟

＜ストレスが溜まりがちないまだからこそ、身の回りにあるもので気持ちをほぐしませんか＞  
＜3つの気分転換方法をご紹介します＞

コロナ禍における行動制限は緩和されたものの、寒さで外出の機会も減りおうち時間が増えている方も多いと思います。ずっと同じ環境下では、考えも凝り固まりストレスを感じることも。そこで、五感を刺激することで周囲の環境に変化をつけ、気持ちをパッと明るくする方法はいかがですか。

### ①視覚

絵やポスターを飾ったり植物を置いたり、空を見上げるだけでも気持ちはパッと晴れます。



### ②聴覚

風が吹き木々が揺れる音や鳥のさえずりなど、少し窓を開けて目をつぶり今入ってくる自然の音を感じてみてください。インターネットの動画サイト YouTube（ユーチューブ）でも様々なジャンルの癒しの音楽も活用できます。

### ③臭覚

アロマテラピーは一瞬にしてその場の空気や気分を変えてくれます。好きな香水なども気分を切り替えてくれます。



他にも味覚や触覚などを刺激する方法など様々です。自分の気持ちが変わることで、周囲の方々をも明るい気分にしてくれます。少し変えるだけで気分が変わる、試してみたいはいかがですか。