

本プログラムは、東京都より委託を受けて運営実施する
「東京都精神科医療地域連携事業」の活動の一つとして行っています

東京都精神科医療地域連携事業とは

精神科医療が必要な方が、地域で必要な時に適切な医療
を受けられることができるような仕組みづくりや環境づくりを目的
に、平成22年度から東京都の事業として始めました

医療法人社団桜メディスンは
平成28年度よりこの事業の区中央部保健医療圏(千代田区・
中央区・港区・文京区・台東区)の運営事務局を担当しています

12 区中央部保健医療圏

文京区

台東区

千代田区

中央区

港区



令和3年度東京都精神科医療地域連携事業（区中央部）

オンライン

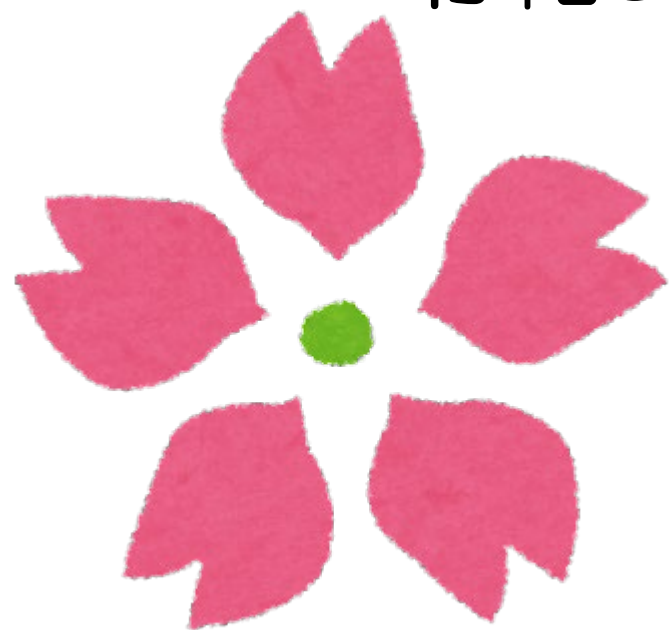
LIVEエクササイズ

第1回

テレワーク中に取り組める

リフレッシュ体操

令和3年度東京都精神科医療地域連携事業（区中央部）



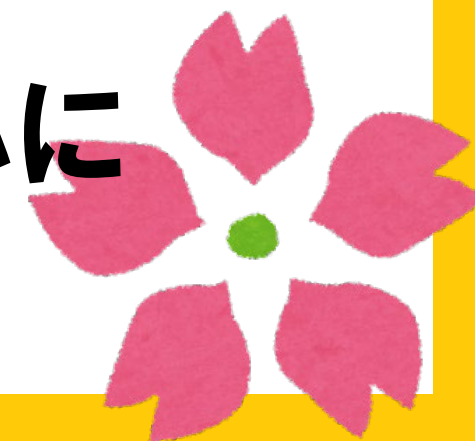
本日のプログラム

セルフケア

運動がメンタルヘルス面へもたらす効果をご紹介します

エクササイズ

デスクまわりで座ったままできるストレッチを中心に
ご紹介します



■メンタルヘルス「セルフケア」のコツ その1■

◆ 気軽にできる適度な運動の習慣 ◆

身体をほぐす、柔軟性のアップ、血流を良くする、身体に意識が向く
→ 気持ちをリラックス・気分転換させる効果



【メンタルヘルス面の効用】

- ★ ストレスを軽減させる効果
- ★ ポジティブな気持ちを引き出す効果
- ★ 抑うつ感や不安な気持ちを低減させる効果
- ★ 脳の疲労回復を促す効果



★ワンポイントアドバイス★

からだに良いこと = ところにも良いこと

デスクまわりで座ったままできるストレッチ



【背中ストレッチ・1】

両手を組んで、息を吐きながら前に伸ばすと同時に、おへそを見て背中を背もたれの方へ引いていく。肩甲骨から腰までの背中全体が伸びる。

デスクまわりで座ったままできるストレッチ



【背中ストレッチ・2】

右脚を上にして脚を組み、左手でその脚の太ももあたりをおさえる。右手は背もたれを持ち、息を吐きながらゆっくりとねじる。反対も同様に行う。背中のほか、胸も広がるので猫背解消や脇腹にも効く。

令和3年度東京都精神科医療地域連携事業（区中央部）

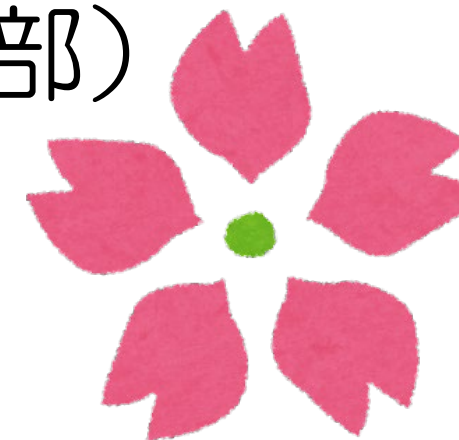
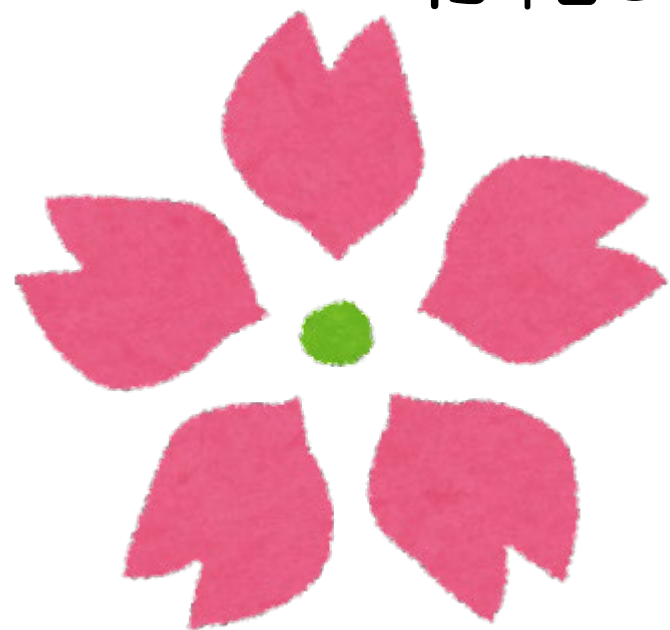
オンライン

LIVEエクササイズ

第2回

テレワーク中に取り組める

簡単筋力トレーニング



本日のプログラム

セルフケア

メンタルヘルス「セルフケアのコツ」をご紹介します

エクササイズ

簡単筋力トレーニングを中心に、体重コントロールや体力の維持・向上に向けたエクササイズをご紹介します

■メンタルヘルス「セルフケア」のコツ その2■

◆「いつも+もうちょっと」の動きを生活に◆

◆外に出た時に…

- ・いつもより背筋を伸ばす
- ・いつもより肩の力を抜き、肘をまげて腕を大きく振る
- ・いつもより歩幅をちょっと広めに

◆いつもよりプラスの言葉を口にする いつもより笑う



★ワンポイントアドバイス★

からだを意識する→こころがポジティブに

簡単筋カトレーニング



【アキレス腱伸ばし】

脚を前後に開いて、後方の脚はかかとを床につける。両手は前の脚に添えて15秒程度キープする。反対の脚も同様に行う。むくみ解消にも効果的。

簡単筋カトレーニング



【スクワット】

脚を肩幅ぐらいに開いて両腕を前に伸ばす。息を吐きながら椅子に座るようなつもりでゆっくりと腰を下ろしていく。膝はつま先のよりも前に出ないようにして5～10回程度繰り返す。足腰強化に効果的。