

# 災害時の体調管理のすすめ

厳しいストレス状況下で眠りたいけれど眠れない方に

## 災害時の眠りのススメ ～筋弛緩法～



筋弛緩法とは、眠る前に各部位の筋肉に順番に力をいれてゆるめることで、からだ全体の緊張を解消し、眠りの質を高めます。

**準備** 静かな場所で、からだを締め付けるものを外して楽にする

**姿勢** 座って行う場合にはイスに浅く座り、足は肩幅に広げて足裏を床につき、手はひざの上に、置く。

横になって行う場合にはごろんと快適な姿勢で寝ころぶ

**方法**

1. 深呼吸を行い、リラックスした状態になります
2. ひとつの筋肉の部位に（例：右手の指）に集中して、5秒間ぐっと力を入れます
3. 深呼吸しながら、20秒間力をゆるめます
4. 手→足→お腹→背中→腕→顔 の順に移り、1～3の手順を繰り返します

## 災害時の体調チェック（J-SPEED）

- ・「J-SPEED」のページに入ります
- ・1回1分程度で終了する簡単なアンケートです
- ・連絡先は、必ず連絡の取れる番号を入力してください
- ・1日の業務の終わりか、業務を始める前に入力してください
- ・自分でも気づかないうちに疲れていたり、体調を崩すこともありますので、体調の振り返りにご活用ください



<https://prefhiroshima.service-now.com/j-speed>

## 石川県保健医療福祉調整本部 J-SPEED班

久保達彦 尾川華子 田治明宏（解析支援チーム）、立石清一郎 五十嵐侑（産業保健支援チーム）

ご不明な点や、ご相談したいことがあればお気軽にご連絡ください。

連絡先①080-2396-8574, ②080-2123-1677