

コロナストレスへの対処①：五感をトレーニングしよう!!

4月から対面授業が再開となりました。ただ、毎日登校するわけでないため、なかなかキャンパスライフに慣れないまま過ごしている人もいます。例えばこんなこと、ありませんか？

- ・久しぶりに通学電車に乗ったら、立っているだけで疲れた…
- ・エアコンのきいた室内にいたので、大学には何を着ていけば良いか服選びに困る…
- ・ずっとPC画面やスマホを見て過ごしていたので、白板の字が見えづらい…
- ・長い間会っていなかった友人と、教室でどんな風にはなしたらいいかわからない…

豊かなキャンパスライフを満喫するために、なまった感覚をもう一度活性化させましょう

「聴覚」編

- ・公園などのベンチに座って目を閉じ、靴音や鳥の声などを聞き分ける
- ・好きなアーティストの声や楽器の音を聞き分ける

イヤホンを外して自然の音を聞き分けるのは、コロナ対策の一押しです

「味覚」編

- ・目隠しして、もしくは鼻をつまんで、自分の好きな物を食べる
- ・一つだけ激辛にした「たこ焼き」を作って食べる

スリリングな挑戦ですね！

「触覚」編

- ・背中に指で字を書いてもらい、何て書いたか当てる
- ・素材の違うタオルを目隠しして触り分ける
- ・目隠しをして握手し、誰の手か当てる

「背中」を触るのであれば Distance が確保できますね！

「嗅覚」編

- ・庭や公園の花、葉などに近づいてにおいを感じ、言葉にして書き留める
- ・目かくして野菜や果物をかぎ分ける
- ・ハーブやアロマの香、お茶の香りをかぎ分ける

風や雨の匂いも感じられますよ。

「視覚」編

- ・花を見分ける
- ・山を見る
- ・街路樹の葉を見分ける

山の緑にもいろんな緑があるはず。いろんな色があることを感じましょう。

コロナストレスへの対処②：クラス「保健センター」のメンバーになろう!!

保健センター

クラスコード cgfir7x

Meet のリンク <https://meet.google.com/lookup/b7fafrrupp>

クラスコード「cgfir7x」

メンバー 207名
(2021/6/1 現在)

こんなことが気になる方、ぜひメンバーになってください！



少しは体を動かしたい



健康的な生活をしたい



生活リズムをつくりたい



なんか元気がない、
気分転換ができない

***週2回（火曜と木曜の昼）短時間でできる簡単なストレッチや健康情報を配信しています**

クラス「保健センター」 Part.18-2
(2020年7月30日)

脳を元気にする「顔もみ体操」

1



1: 目のまわりを押す
人差し指・中指・薬指の3本で眉毛と目の下のくぼんでいる部分の2か所を痛気持ちいいくらい強く押す

2



2: 口の周りを押す
同じ指で鼻の下と下唇の下を押す

1と2を交互に繰り返します。1日2〜3分が目安です。

※ 著者：免疫科 11733106-6 医師・安原 幸 宇根

クラス「保健センター」 Part.18-1
(2020年7月30日)

ストレッチをして緊張をほぐそう☆

柔軟性 ストレッチ 肩・胸・背腹



きもちいい〜

※ 著者：特別川原 公明 HP 3033 「くらしに運動・スポーツの習慣を」

*** 配信された情報は、資料に掲載されているので、いつでも見ることができます**

≡ 保健センター

📄 ストレッチ、ヨガ、マッサージ（絵付き）

保健センター・12:30（最終編集: 16:05）

これまでのストレッチ、ヨガ、マッサージ情報をまとめました。資料として掲載しておきますので、活用してください。

マッサージ（顔もみ体操）.pdf
PDF

両腕の上げ下げ.pdf
PDF

目を休めるヨガ.pdf
PDF

リンパマッサージ（顔）.pdf
PDF

誰でも入れます。
ぜひ登録してね！
クラスコード「cgfir7x」

