

ASTRA管理



渋滞に巻き込まれる。仕事が繁忙期だ。子供の喧嘩。肩がこり、首が痛み、頭が締め付けられるような感じがする。これがまさにASTRAです。

ASTRAとは？

ASTRAとは、体を酷使した際に見られるあらゆる体の反応を指します。*ASTRAの原因は人によって様々です。良いASTRA（自分のチームが試合で優勝する等）もあれば、不快なASTRA（離婚等）もあります。人間関係や仕事、生活環境からもASTRAは生じます。

ASTRAを完全に避けることは出来ず、避けたいものでもありません。しかし、ASTRAが増え、長期化すると、心身の健康も損なわれることがあります。ASTRA管理ができていない場合、免疫機能が低下し、喘息やアレルギー、発疹、頭痛、潰瘍、腰痛、消化不良、不安神経症、燃え尽き症候群、過食、問題飲酒、心臓発作、高血圧など様々な病気の原因となります。ASTRAへの対処法次第で、生活の質も変わってくるのです。

ASTRA対処運動

賢くなる！自己管理と論理的手法。様々な運動をすることで、ASTRA症状を自己管理することができます。誰にも邪魔をされない時間を作りましょう。快適な温度の、静かな場所を見つけてみましょう。衣服を緩め、ASTRAを発散させます。

1. 筋肉硬直法。こぶしを硬く握り締め、つま先をまるめます。2秒間そのままの姿勢を保った後、力を抜きます。眉毛を出るだけ高く上げ、おでこの筋肉を硬直させます。10秒間そのままの姿勢を保ちます。手、足、おでこの

筋肉が硬直時、弛緩時、それぞれどのような感じがしたかを覚えておきます。筋肉が硬直している時は自分でも気付くようになります。これが、リラックス方法を習得するための始めの一步です。

2. イメージリラックス。ASTRAのことを「思い浮かべられる」だけでASTRAにつながるものがよくあります。逆に、ASTRAのことを想像することで、ASTRAが軽減されます。目を閉じましょう。温かいビーチや暑いサウナ、温水プールにいる状態を思い浮かべます。温かく快適な感じのする特別な場所を自由に思い浮かべましょう。実際に、体が温かくなる感覚を味わいます。この感覚を更に強め、体温が高まるようにします。実際に自分で体温をコントロールできるようなります。これを繰り返し練習します。

3. 呼吸法。大きく息を吸い込み、完全に吐き出します。息を吐く時には、全身をリラックスさせます。その後、もう一度大きく息を吸い込み、15秒間息を止め、吐き出します。これを何度か繰り返します。次第に息を止める時間を長くしていく、最後は30秒間止められるようになります。これを繰り返し、息を吐くたびに体がリラックスしていくようになります。

4. ASTRA性頭痛の緩和。冷たい手と頭痛は関係があります。ここででは、処方薬を使わずに、過度の頭痛を解消（あるいは少なくとも緩和）させるようにします。目を出来るだけ大きく見開きます。そのままの姿勢で目を上にかかします。同じことを繰り返し、今度は目を左に動かします。次に、目を下に動かし、最後に目を右に動かします。目をぐるぐると回さないでと、ゆっくり目を上、左、下、右へ動かし、目を動かすたびに深呼吸します。これを10分間続けます。

Stress Management



You're stuck in traffic. It's your busy season at work. The kids are arguing. Your shoulders are tense, your neck aches and you feel as if your head is gripped in a vise. In a word, you're STRESSED.

What is stress?

Stress is the non-specific response of our body to the demands we put upon it.* The causes are as varied as our lives. Sometimes stress is pleasant (your team won the game); sometimes it's unpleasant (a divorce). It can develop from our relationships, our jobs and even the environment.

We can't and probably don't want to avoid all stress, but when stress increases and is sustained, it can damage our physical and mental health. Uncontrolled stress can weaken the immune system, cause asthma, general allergies, skin rashes, headaches, ulcers, back pain, digestive problems, anxiety and burnout, overeating and problem drinking, heart attacks and hypertension. How we cope with stress ultimately determines the quality of our lives.

Exercises for coping with stress

Get SMART – Self-Management And Rational Techniques. This series of exercises can help you control your stress symptoms. Block out a period of time when you'll have no interruptions. Find a quiet place that has a comfortable temperature, loosen any tight clothing and de-stress.

1. Muscle-tensing techniques. Clench your fists tightly and curl your toes. Hold for a count of two, then release.

Tense the muscles in your forehead by raising your eyebrows as high as you can. Hold for a count of ten. Try to recall how your hands, feet and forehead muscles felt when tensed and when relaxed. Learn to recognize when your muscles are tense; this is the first step in learning how to relax.

2. Imagery. Negative psychological "pictures" often can result in stress. Positive imagery can help eliminate stress. Close your eyes. Picture yourself on a warm beach, in a hot sauna or a heated pool. Allow your mind to take you to that special place that makes you feel warm and comfortable. Actually experience the warm bodily sensations that you feel. Now, intensify this experience, making the temperature become increasingly warmer. Practice this exercise until you actually control the temperature in your hands.

3. Controlled breathing. Take a deep breath, then exhale completely. As you exhale, relax your entire body, then take another deep breath and hold it for 15 seconds. Each time you repeat this exercise, increase the length of time that you hold your breath, up to 30 seconds. Repeat this exercise and allow your body to become more relaxed each time you exhale.

4. Reducing stress headaches. There is a relationship between cold hands and headaches. Your goal is to eliminate (or at least reduce) the intensity of these headaches without the use of prescription drugs. Open your eyes as wide as they will go. Stare all the way up. Now, repeat the exercise, this time staring all the way to the left. Then shift your eyes down, then to the right. Don't twirl your eyes around; take time to focus up, left, down and right. Breathe deeply during each movement. Do this exercise 10 times.



SMART stress-reduction cues

Once you've mastered these exercises, your next goal is to be able to recall the positive sensations you achieved during the relaxation experiences. You can do this by repeating many of the phrases you may have said to yourself while learning to relax. Here is a partial list to get you started:

- My mind is at ease.
- All negative thoughts are gone.
- I have control over my thoughts.
- Tension is leaving my body.
- My head, neck and shoulders are relaxed.
- My hands are becoming warm.
- My entire body feels quiet.
- I'm relaxed, but not tired.
- I feel perfectly at ease.
- I can feel tension leaving my body.
- I can visualize a special relaxation place in my mind.
- I can slow my pulse and heartbeat.

Stretch away tension

At work, at home or wherever you are, take a few moments to release stress. Use these exercises once an hour, if necessary. You'll feel better and prevent tension from building up in your body. These simple stretches and rolls can help relieve tightness in your "Stress Triangle."

Neck roll. Stretch your right ear to your right shoulder, keeping your left shoulder down. Roll your head down (your chin should be on your chest). Continue to your left side. Do rolls from side to side. Begin with eight, build up to 16.

Shoulder shrug. Move your shoulders as if you were drawing a big circle with them, one at a time. Start with four, build up to eight times, going clockwise, then counterclockwise.

Pick fruit. With one hand, reach up as if you were picking an apple from a tree slightly ahead of you. Go from one arm to the other, building up to eight times on each side.

Massage yourself. Use your right hand to work on your left shoulder, and use your left hand on your right shoulder. Work your fingers gently, but firmly, beginning with your left shoulder blade, moving up toward the neck and including the scalp.

Standing body roll. Let your head roll forward until your chin is on your chest. Keep rolling down as your knees begin to bend. When your hands are hanging near your knees, rest there a moment and slowly roll back up. Work up to ten times.

For more information about UnitedHealthcare's Asian American Markets, visit www.uhcasian.com.



* Source: American Institute of Stress, www.stress.org

UnitedHealthcare is not affiliated with this Web site.

This information was prepared solely for general educational purposes. If you have specific questions about the topic(s) featured in this flier or about other health conditions, see your doctor.

Insurance coverage provided by or through UnitedHealthcare Insurance Company or its affiliates. Administrative services provided by UnitedHealthcare Insurance Company, United HealthCare Services, Inc. or their affiliates.

賢いストレッチ軽減のこ

各種運動をマスターしたら、次の目標はリラクゼーション状態を感じたフラスの感覚を呼び起こせるようになることです。リラクゼーションを学ぶ過程で自分に言い聞かせた言葉を繰り返すことで、感覚を呼び起こせるようになります。以下に一例を挙げます。

- 穏やかな気持ちになる。
- ストラス思考は全くなかった。
- 自分の考えをコントロールできる。
- 体が緊張から解きほぐされていく。
- 頭、首、肩がリラクゼーションした状態だ。
- 両手が温まってきた。
- 全身が穏やかな感じがする。
- リラクゼーションしているが、疲れてはいない。
- 完全に穏やかな感じがする。
- 体が緊張から解きほぐされていくと感じた。
- リラクゼーションできる特別な場所を思い浮かべることができる。
- 脈と心臓の鼓動を遅くすることができる。

ストレッチで緊張を解きほぐしましょう

職場であれ、自宅であれ、一呼吸置いて、ストレッチを発生させましょう。必要に応じて一時間に一度行います。気分が良くなると同時に、体に緊張感が張り詰めるのを防止します。単純なストレッチや首の運動で、「ストラス・トランスクリル」にある緊張を緩和できます。

UnitedHealthcareの米国アジア系市場についての詳細は、www.uhcasian.comにてご確認ください。



* 出典: 米国ストレッチ協会、www.stress.org。

UnitedHealthcare は当ウェブサイトとは提携していません。

本書は、参考資料として作成されたものです。本書記載の項目、またはその他の健康状態についてのご質問は、担当医にお尋ねください。

保険補償提供者は、UnitedHealthcare Insurance Company またはその関連会社です。管理サービス提供者は、UnitedHealthcare Insurance Company。