外来通院患者さん向け

自律訓練法をしてみよう

自律訓練法は副交感神経を活発に働かせることにより、自律神経のバランスを整え、不眠症や筋緊張性頭痛、過敏性腸症候群、不安、イライラなど様々な症状を和らげます。病気の人はもちろんのこと、健康な人でも心身の健康の維持・増進のために幅広く利用されています。

集団自律訓練法

予約が必要です！

＜開催日時＞　月曜日　午前 11:00～12:00

木曜日　午前 11:00～12:00

参加希望の方は心療内科医の受診が必要です。初回予約時は医師に申し出てください。

予約の変更・キャンセルは電話でも可能です。（代） 0948-22-3740

＜実施場所＞ 済生会飯塚嘉穂病院 2階 会議室5 または 会議室3・4

〇当日、参加前に外来受付を済ませてください。（再診受付機でできます。）

※病棟入院中の患者さん向けは別日に開催します。

※練習中、ストレスや緊張感がほぐれることで様々な心身の変化を体験することがあります。定期的に専門家による適切な指導を受けながら練習を続けてください。

自律訓練法を始める前に

〇訓練に集中できるようにトイレ等は事前に済ませておきましょう。

〇ベルトや時計、ネクタイなどからだを締めつけるものは外し、楽な服装で行います。

お問い合わせ：済生会飯塚嘉穂病院 （TEL：0948-22-3740）

担当主治医 もしくは 臨床心理士まで