

こころのお元気ですか？

こころの疲れを少しでも和らげる方法を実践してみませんか。

★笑顔で、規則正しい生活を心がけましょう。

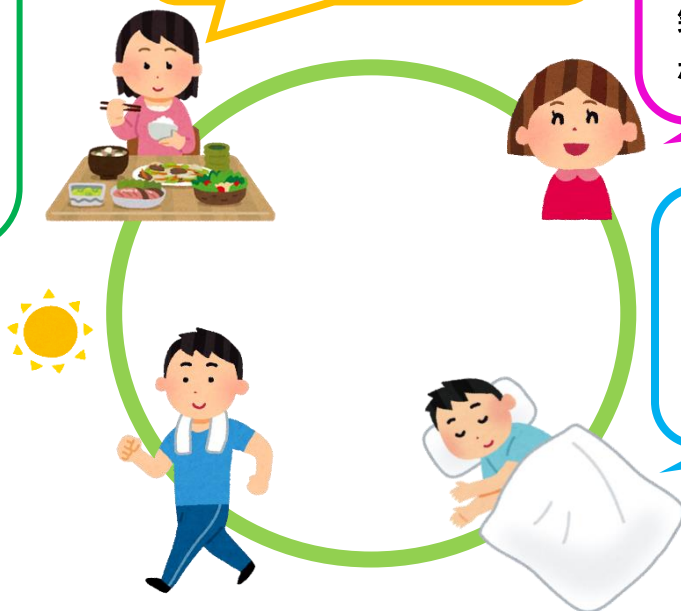
適度な運動は脳を刺激し、心を安定させるホルモンが分泌され、ストレス解消に役立ちます。

朝日をあびて運動することで寝つきもよくなります。

バランスの良い食事を1日3回とることは、健康な心身をつくる第一歩です。

笑うことは、血液の循環をよくし、免疫力を高めストレスを解消してくれます。笑顔をつくるだけでも効果があると言われています。

十分な睡眠は心身の疲労を回復させてくれます。早寝早起きで生活のリズムを整えましょう。



★不安を一人で抱え込まない。

困り事や不安を一人で抱え込まず、家族や友人、専門家に相談することも大切です。

★厚生労働省「こころの健康・メンタルヘルス 治療や生活を応援するサイト」

https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/health_link/index.html

★関連リンクの「相談窓口一覧」もご参照下さい。



★腹式呼吸でリラックス。

- ①おなかに手をあてて
- ②鼻からゆっくり息を吸いましょう（5秒かけて）
★下腹が膨らむのを確認しましょう。
- ③口からゆっくり息を吐きましょう（10秒かけて）
★下腹をへこませながら息を吐き切りましょう。

