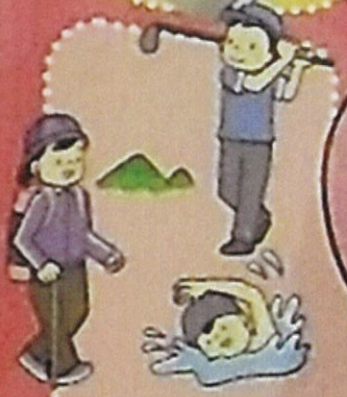
こころもからだも健康に

～あなたを大切にするあなたのために～

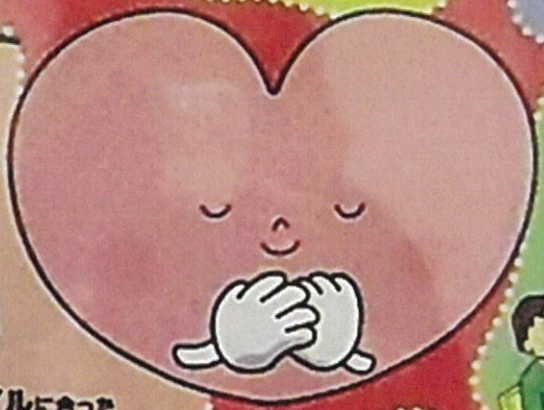
快適な休養と
睡眠を
十分にとりましょう。

楽な姿勢で
ゆっくりと腹式呼吸を
してみましょう。

緊張した筋肉を伸ばしほぐし、
リラックスしましょう。



ライフスタイルに合った
運動を楽しみましょう。



偏食をせず、
バランスの
良い食事を
規則正しくとりましょう。

気の合う人や
なんでも話せる人に、
今の気持ちを
素直に
話してみましょう。

無理をせず、
上手に「NO」と言いましょう。

心身を健やかに保つ秘訣は？

十分な休養と睡眠は健康生活に不可欠

人は睡眠によって疲労を回復し、細胞によって脳を休ませます。それぞれの年齢は、個別に適切な睡眠時間の低下や睡眠不安定に、長期的に生活習慣病のリスクに繋がるので十分とるようにしましょう。

腹式呼吸でゆったり心身ともにリラックス

腹式呼吸を上下させる腹式呼吸は、意識的に深くゆっくり行うことで心身をリラックスさせることができます。
最低は3分間続けることを目標にし、ゆっくり長くしていきましょう。

筋肉をほぐしてゆったりリラックス

不安や緊張と筋肉は密接に連動しています。緊張したらぎゅっとなり強くのばすのは難しいので、緊張した筋肉から順をほぐして、心をリラックスさせましょう。

運動でストレス解消と気分転換

自分の好みに合った運動は、ストレス解消や気分転換に有効です。また、寝つきをよくし、睡眠を深く良くするので、日常の健康にも効果的です。

しっかり朝ごはんとバランス食生活

栄養バランスのよい食事を、1日3食規則的にとるようにしましょう。
特にビタミンC、たんぱく質、カルシウムは、心身共に良い効果をもたらすので十分とるようにしましょう。

コミュニケーションはこころの保養

悩みの尽きた人と気軽になく会話をすることは、こころのリフレッシュに非常に効果的です。
悩みやすい人は、あまり話の込まず、小出しにするようにしましょう。

嫌なことに上手に「NO」と言う勇気を

日々の生活を送る中で、常に思わぬ事柄と対面するシーンは度々訪れます。そんなときは、全てを無理に受け入れず、時にはもって上手に「NO」と言いましょう。

監修：神戸原クリニック院長（診療内科）吉村博司　企画・制作：一般社団法人 日本家族計画協会（相談・教育・啓蒙推進 NGO）

公益財団法人 兵庫県健康財団