厚生連ニュース



ストレス対処法



わたしたちの生活の中にストレスはつきものです。 ストレスを受け続けると調子を崩してしまうことがあります。 上手に付き合うことが大切です。



リラクセーション法

『リラクセーション』とは心身の緊張を緩めることで、最も手軽な方法は呼吸法(腹式呼吸)です。

3 秒くらいかけて 鼻から息を吸い込む



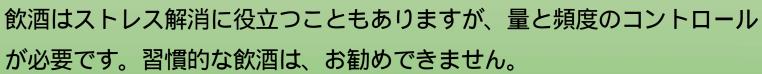
3 秒くらいかけて 口から息を吐き出す

息を吐くときにおなかがへこむ、息を吸うときにおなかが膨らむことを意識すると、うまく 腹式呼吸ができます。 5 分くらい続けてみましょう。

他にも...

『適度な運動』『適切な睡眠』『親しい人たちと交流する』『笑う』『仕事から離れた趣味を 持つ』『第三者に相談する』などの対処法があります。

ストレス解消のための喫煙はお勧めできません。





自分自身のストレスサインが何かを知っておくこと、自分自身に合ったストレス 対処法をみつけておくことが大切です。

ご不明な点や健康についてのご相談がある際にはお気軽に本会までお問合せください。



TEL096 (328) 1256 FAX096 (328) 1229