

1月



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。



リラクゼーション法

『リラクゼーション』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。
 飲酒はストレス解消に役立つこともありますが、量と頻度のコントロールが必要です。習慣的な飲酒は、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。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229