

トピックス 春はメンタルの乱れに要注意ください！

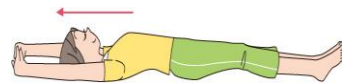
春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

心身のリラクゼーション「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。また、休みの日の日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。

背伸び

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



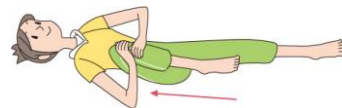
腰ひねり

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



お尻伸ばし

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3～5回、繰り返しましょう。



脱力

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせませす。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。但し、2週間以上、症状が続く場合は、専門医に相談しましょう。



ちよつと紹介 ストレスで暴飲暴食はダメ！！

ストレスと食事は密接な関係がある。空腹状態では、ストレスを生み出しやすいコルチゾールやアドレナリンが分泌されることにより、イライラとした感情が募りやすくなる。

食事を取ることによってこれらのホルモンの放出が緩和され、ストレスの発散につながることから、ストレスが溜まってくると、つい自分の好きなものばかりを食べてしまうが。。

暴飲暴食を行った後に罪悪感を抱くことは、ストレス解消になるどころか、かえってストレスを抱え込む原因となる可能性が高いため気をつけましょう！

