

元気のひきだし



「疲れとの上手なつきあい方」



何かと慌ただしい時期ですが、知らない間に疲れ…溜まっていますか？
近年、社会生活環境の複雑化により疲れを感じやすい環境に変化してきているようです。
今回は「疲れとは…?」というところから、その緩和法まで少し提案できればと思います！

○ 〈そもそも疲れとは?〉 → ところと身体の活動能力が弱まっている状態のこと

1日の終わりはぐったりしている…

休んでも疲れが取れない

ぐったりして活力がわからない

→ 当てはまる方、いませんか？

疲れによる不快感や休みたい
気持ちが強まっていれば疲れ
が溜まっているサインです！

※ 疲れの感じ方は人それぞれだと思いますが、「慢性的な疲れ」と日々感じている方も多いはずですよ。

〈疲れを癒すためにはメンタル面を含めた活力アップが大切!〉

睡眠をとることだけでなく、ご自身のからだと心にあった方法(休息、運動、栄養、親交、娯楽、創造、転換)を組み合わせることが大切です。

例えば…

休息(安静、リラックスすること): 仮眠をとる、ゴロゴロする、アロマを焚いてゆっくりする

運動(血流を促し、老廃物の除去やリンパの流れを良くする):

ウォーキング、ヨガ、ストレッチ、マッサージ

栄養(疲れている消化器系を休ませる): 白湯を飲む、胃腸に優しい食事をとる

親交(人と交流する。自然や動物と触れ合う): 友達に会う、森林浴

娯楽(趣味や好きなことに取り組む): 音楽・映画鑑賞、習い事、読書、推し活

創造(何かに集中する): 絵を描く、DIY

転換(環境をリセットする): 着替える、掃除、買い物、旅行

など



少しの時間でもそれぞれの休息のタイプを組み合わせ、
毎日を自分らしく過ごしていきましょう！

お問い合わせ: 健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217