

こころの健康づくりだより

●ストレスと上手につき合うポイント

ストレスといってもすべてが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心やからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

●リラクゼーション法を身に付ける

自分に合ったリラクゼーション法を身に付けることはストレス社会を生きる私たちにとって強い武器になります。リラクゼーション法には、呼吸法や自律訓練法など様々な方法があります。中でもストレッチングは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間もとらず手軽に行えます。ぜひ、勉強や仕事の休憩時間に行ってみてください。

●手軽にからだをほぐすストレッチング

ストレッチングのポイント

- ①はづみをつけずにゆっくり伸ばす
- ②呼吸は止めずに自然に行う
- ③10～30秒間伸ばし続ける
- ④痛みを感じるまで伸ばさない
(無理はしない)
- ⑤伸ばしている部位に意識をむける
- ⑥笑顔で行う

簡単な体操 肩の上げ下げ

肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす。



マッサージ 首筋

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首筋を押すようにマッサージする。



簡単な体操 首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす。



ストレッチング 背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める。



ストレッチング 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る。



ストレッチング 腰

腰を伸ばして、からだを後にひねり、背もたれをつかむ。



CCNet光
シーシーネット

ケーブルスマホ ※au回線で全国利用可能

月額はおトクな

990円

今のスマホ
携帯電話番号で

そのまま
乗換

おトクな
スマホ端末を

販売中

見積無料



有料広告掲載欄