

=====

保健師・管理栄養士のコラム「ストレス解消について」

=====

ストレスを解消するには、生活の中にある以下のポイントをチェックし、ライフスタイルを見直すことが大事です。

1. 睡眠:寝つきはよいか、目覚めは良いか。よい睡眠がとれないと日中の活動レベルが上がります。
2. 食事:おざなりにしていないか、美味しいと味わって食べているか、楽しめているか。
3. 仕事:やりがいを持っているか、自分の存在意義を感じられているか。
4. 運動:10分でもいいので身体を動かしているか。
5. 休養:予定ややるべきことでいっぱいになっていないか。休養の時間はとれているか。

この5つを一日の中でバランスよく取り入れたライフスタイルを築くことで、ストレスによる不調を未然に防止したり、改善にもつながります。

一日の始まりや終わりにチェックしてみてはいかがでしょうか。

