

＝＝＝
保健師・管理栄養士のコラム「忙しい毎日に ～心を整えるリフレッシュ習慣～」
＝＝＝

最近気分が沈みがちだったり、やる気が出にくかったりしませんか？

忙しさやストレスの中で、知らず知らずのうちに心身に疲れがたまっているかもしれない。そんなときは、日常生活の中で、心を少し休ませる時間を作りましょう。

【リフレッシュのための腹式呼吸】

1. 両手を重ねておなかの前に当てる
2. 5 秒数えながら鼻からゆっくりと息を吸う
3. 10 秒数えながら口からゆっくりと息を吐く
4. 2・3 を繰り返す。(5 回程度～)

1 日 1 回、疲れを感じたときに行ってみてはいかかでしょうか？

この他にも適度な運動・よく笑う・自然に触れるなど、様々なリフレッシュ方法があります。ご自身に合った方法を見つけて、無理なく取り入れてみましょう。



鼻からゆっくり息を吸う(5 秒)



口からゆっくり息を吐く(10 秒)