

# こころと体に 疲れはたまっていませんか？

## 自分の“ストレスサイン”に気付こう

### こころの不調

- 不安や心配が頭を離れない
- 気持ちがはりつめている
- 物事に集中できない
- 何事にも興味がわかず、楽しくない



### からだの不調

- 寝つきが悪い、また、夜中や朝方に目が覚めてしまう
- 食欲がなく食べられない、または食べ過ぎてしまう
- 下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



## できることから始めてみよう



生活のリズムを整える



栄養バランスの良い食事を  
ゆっくり味わう



できる範囲で運動する



ぬるめのお湯に  
ゆっくりとつかる



プラス思考で生活する

寝転んだ状態でできる簡単なストレッチをご紹介します！裏面もご覧ください！



全国健康保険協会 栃木支部

協会けんぽ

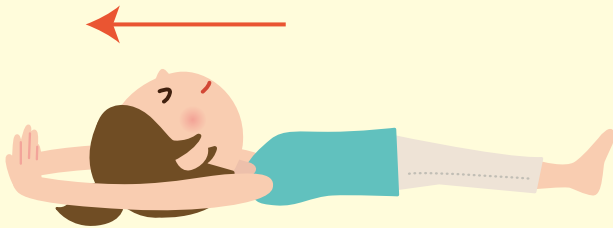
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

やってみよう！

# 「快眠体操」

就寝前などに、体をほぐす体操をしましょう。すべて寝転がった状態でできるストレッチです。寝る前に行うことで、心身がリラックスして、より良い眠りへの導入になります。また、日中に行うことも、心身の緊張をほぐすためにオススメです。

## 「背伸び」



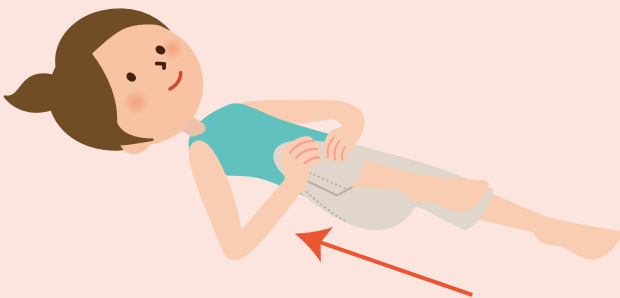
仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返し、思い切り背伸びをしましょう。

## 「腰ひねり」



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

## 「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、手足を自然におろしましょう。

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう！