

ストレスケア

～心をゆるめるヒント～

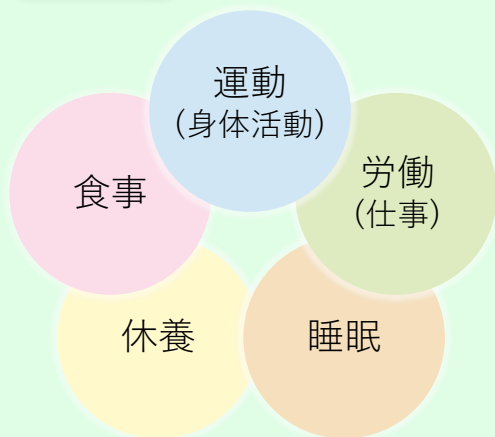
日常のささいな変化も、脳と体は刺激（ストレス）として受け取ります。今回は、日頃から心がけたいストレスケアを『4つの視点』からご紹介します。



1

『ためない』

その日のうちにリセット！



日々の生活の中で…

運動・労働・睡眠・休養・食事の5つの要素をバランスよく整えること。そして、自分の心身の状態に気づき、その日のうちに適切に対処してリセットする「**ストレス一日決算主義**」を心がけましょう！こうした習慣の積み重ねがストレスをため込まない健康的なライフスタイルへとつながります。

2

『気づく』

“からだ”と“こころ”の声を聞こう！

ストレスチェック | からだ

- * 首や肩がこる
- * 身体がだるい
- * 目の疲れ
- * 疲れがとれない
- * 頭がぼんやりする

ストレスチェック | こころ

- * 食事が面倒に感じる
- * 眠ることすら億劫
- * 楽しいはずの予定が重い



「食べたい」「寝たい」「遊びたい」というのは人の自然な欲求です。それが「やらなければならないこと」に感じはじめたら心が疲れているサインかも!? まずは、**健康状態をチェックする習慣をもつことが大切**です。ストレスに気づいたら、セルフケアを実行しましょう。

「食べる」「寝る」「遊ぶ」という私たちの自然な欲求は、**疲労回復を支える充電機能**になります。これらの機能は、**ストレス耐性を保つためにも重要な役割**を果たしています。今一度、ストレス対策として見直してみましょう！

食べる



栄養補給以上のメンタルケア効果！

美味しい食事を、景色の良い場所で、楽しい相手と食べるなど、**ポジティブな要素を重ねることでリフレッシュ効果**が高まります。

精神疾患の予防や治療に役立つ可能性

魚介類や海藻に含まれるEPAやDHAは、**うつ病の悪化を防ぐ可能性**が指摘されています。特にEPAは体内で作られないため、1日1食を魚にするなど食事から摂取することが推奨されます。

睡眠時間と睡眠休養感が大切！

- 6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保し、**休養感**を得ましょう
- **光・温度・音**に配慮し、睡眠のための環境づくりを心がけましょう
- 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラクセスで**眠りと目覚めのメリハリ**をつけよう。
- **カフェイン、お酒、たばこ**は控えめにしましょう。

寝る



遊ぶ



身体を動かすことは、幸福感の向上や不安の軽減に！

身体を動かすことは**病気の予防、うつや不安の症状の軽減**につながるといわれています。

座りっぱなしの時間を減らし、通勤時に歩く距離を増やすなど、**1日60分以上(約8,000歩以上)**は動きましょう！

運動は、**週60分以上**は取り入れたいですね。

無理なく継続できることから始めましょう！

大きなストレスを抱えた時には、自分ひとりで解決するにはかなりの時間と労力を要することになり、心身の不調を招くことになりかねません。**信頼できる人や専門家に相談することが大切**です。仕事のことで行き詰まった時には同僚や上司に、心身の異常であれば医療の専門家に相談しましょう。

特に、就寝環境に問題がないのに眠れない状態が長く続き**日中の活動に支障が出る**場合は、早めに医師に相談してください。