

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者; 荒木潤子

Tel/Fax (086) 272-8116
http://okayamaeap.jp
e-mail ; info@okayamaeap.jp

連休疲れは大丈夫？

ゴールデンウィークも終わり、「何となく体がだるい」「あまり眠れない」など、そろそろ体や心に疲れが出てくる季節です。五月病という言葉にも代表されますね。医学の父といわれる古代ギリシャのヒポクラテスは、健康を保つ要素として、運動・仕事・睡眠・休養・食事をバランスよく組み込んだ生活を勧めています。昨年5月のメンタルヘルスニュースでは、『快眠』がテーマでした。今回は、『運動』についてお伝えしていきます。



運動って一口に言っても、忙しい毎日だし、そんな時間がないな～って思われている方にひと工夫！

【こまめに体を動かしましょう】

- 1.家庭で・・・こまめな整理整頓を心がけましょう
- 2.職場で・・・肩の力を抜いて、座ったままもも上げを左右 10 回ずつ
- 3.通勤で・・・エスカレーターやエレベーターを使わない、ひとつ手前のバス停で降りたり、駐車場はちょっと遠めの場所に止めたり。

【自分流の運動ルールを作る】

例) 毎朝の軽い体操、昼休みを利用した散歩、夜にゆったりとストレッチング etc.

【お勧めの運動は、ウォーキング】

ウォーキングは、動脈硬化や足腰の老化を予防することにもつながります。また、歩くことで脳が刺激され、α波を出すことにより、ストレス解消につながるのです。

【ストレッチングもおすすめ♪】

常にストレスにさらされると、筋肉は緊張状態。そのため血行も悪くなり、肩こりや頭痛にもつながります。

- ・仰向けの姿勢で一方の脚のひざを両手でかかえ、胸に押すようにして引き寄せる。(両脚交代で10回繰り返す)
- ・楽な姿勢で座って、背を伸ばした状態で前後左右それぞれの首のストレッチを行う。(10回繰り返す)
- ・両足の裏を合わせて座り、かかとを手前に引き寄せる、腰から折れるように体を曲げる。(1回10秒・5回繰り返す)
- ・布団に両手、両ひざをつけて腰を後ろに引き、ひじを布団につけるように背を伸ばす。その時背は反らせないようにする。(1回10秒・10回繰り返す)

