

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース

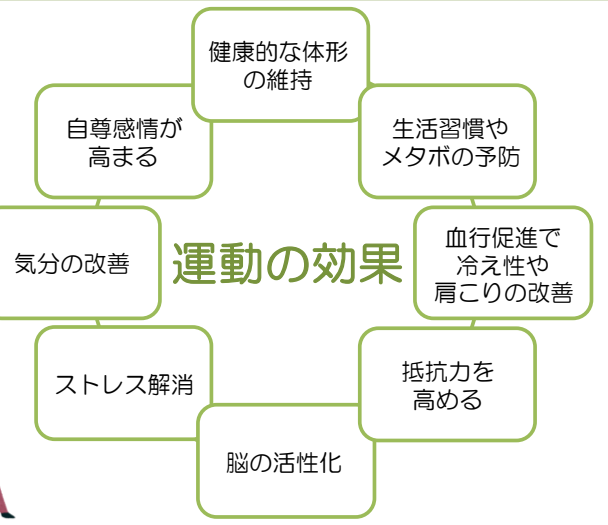
〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：前村沙都子  
Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883  
<http://okayamaeap.jp>



## スポーツの秋ですね…

季節は秋。「食の秋」「読書の秋」…など言われますが、「スポーツの秋」とも言います。少し涼しくなり運動しやすい時期や時間帯に、気持ちよい汗をかいてみませんか？

運動はからだの機能面などに効果があります。また、運動した後、爽快感や達成感等、良い気分になった経験がある方も多いと思いますが、精神面にも様々な良い影響を及ぼします。右は一例ですが、他にも様々な効果があります。



## 運動するときのポイント

### ①有酸素運動（ウォーキング・サイクリングなど）

呼吸をしながら（酸素を体内に取り入れながら）行う適度な有酸素運動は、筋肉疲労にかかわる乳酸の代謝を促します。



### ②ニコニコ運動

運動の強さとして、終わった後に息が切れず「ふつうに呼吸ができる」、苦しくなく「笑顔でいられる（ニコニコ運動）」程度を目安にすると good!



### ③毎日続ける工夫

日常生活の中で、毎日の習慣にすると続けやすいです。手帳やカレンダーなど、運動した日を記録しておくとお励みになります。



楽しく継続できる運動を見つけて、健康的な毎日を送りましょう。



<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>