

# ストレス解消法

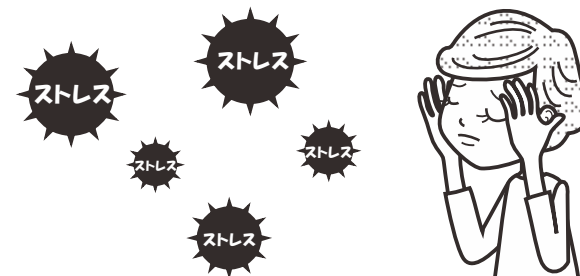


## もしかして五月病？ ストレスを解消しましょう

春先に多い“眠気”や“だるさ”、“イライラ”、“肌荒れ”などは、体と心のストレスの影響が大きくなっています。

4月は進学、就職、配置転換などで環境が大きく変わる季節です。新しい環境にうまく適応しようと頑張っていたのに、ひと段落した5月頃にやる気が出ない、気分が落ちこむ、といった「五月病」を引き起こしやすくなります。

### 要注意の 「五月病」



五月病だからたいしたことはないと思ってしまうがちですが、ストレスはため込むと、心の病気や免疫力の低下をもたらします。予防するには、ストレスをためる前に心と体を休めたり、気分転換をしてストレスを解消することが大切です。

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2016 5月号

Copyright © 2016 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## ストレスたまっていませんか？

### 簡単ストレスチェック

自分で気づかないうちにストレスがたまっている場合があります。

心と体の健康面の状況を把握するためのストレスチェックを確認してみましょう。

- 眠りにつきにくい、寝つきが悪い
- 食欲がない
- 疲れやすい、疲れがとれない
- 気分が落ち込みやすい
- イライラしやすい
- 体調を崩しやすい
- やる気が出ない

これらに多く当てはまる方は、  
ストレスがたまっている状態  
かもしれません。



## ストレスを和らげよう！

自分が心地良いと感じることを楽しんで、気持ちを切り替えましょう。

### 自分の好きな時間を過ごす



#### 読書

リラックスした状態で読書を楽しむことは、とても心が落ち着きます。読書は場所を問わずちょっとした時間で気軽に楽しめます。



#### ♪音楽

自分の好きな音楽や聴きたい音楽を聴くことで体がリラックスできます。音楽でなくても、川の流れや鳥のさえずりなど自然の音を聞くのも良いでしょう。



### 料理をして手や頭を使う

色々な料理を作ってその過程を楽しむことは、ストレス発散につながります。また、手を動かし考えながら作る料理は脳の老化を予防します。



## 旅行へ出かけてリフレッシュ

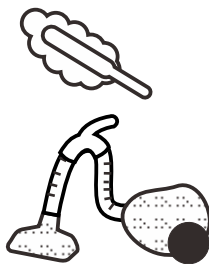
いつもと違う場所へ出かけ、景色や食べ物を楽しむことは気分をリフレッシュさせ高揚感を得られます。



## 部屋の掃除や模様替えを行う

掃除や模様替えで部屋がスッキリすると、精神的に落ち着き、達成感・充実感も感じられます。

また、体も動かすので、運動によるストレス解消の一面もあります。



## ゆっくりお風呂に入る

ゆっくりお風呂に入ること、一日の疲れを癒す効果があります。



### 蒸しタオルもおすすめ！

**目にのせる** 目の疲労軽減やリラックス効果が期待できます。

### 首や肩にのせる

蒸しタオルを体のだるい部分に当てると血行が良くなり、筋肉の緊張がほぐれます。



## よく笑う

楽しいことを考えてリラックスしましょう。笑わないと人はストレスがたまりやすいとされているので、少しずつでも笑うように心がけましょう。

### 笑うことはストレス解消以外にも！

笑うと腹筋に力が入り、横隔膜と腹筋が鍛えられます。

また、ストレスが原因になっていた便秘や胃腸の痛みなども改善されやすくなります。



## 仲の良い友人と過ごす

カラオケ、スポーツを楽しむ、ショッピング、ご飯を食べに行くなど、心を許せる友人と一緒にいるだけで安心感がもらえ、落ち着きます。また、相手がいればストレスの原因となったことについて話し、吐き出す事もできます。



## 腹式呼吸でリラックス

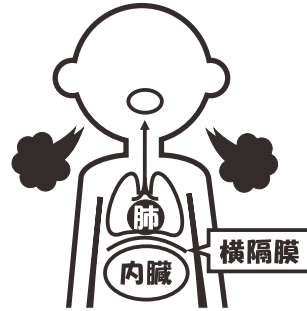
腹式呼吸は、誰にでもすぐできるリラックス法です。深い呼吸で酸素をたくさん取り込むと、心身ともにリラックスできます。ストレスや緊張を感じたときのほか、起床後すぐの習慣にするのも良いでしょう。

### 【基本姿勢】

- 座って行うと姿勢が安定する(立ったままでも良い)
- 肩の力を抜く
- 肩を動かさないようにして、おなかに手を当てる

### 【吐く】

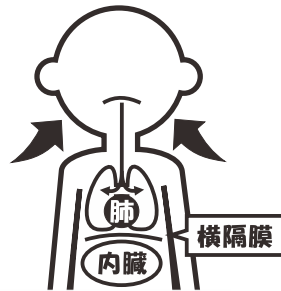
- およそ6秒間を目安に、ゆっくり口から息を吐ききる
- おなかがへこみ、横隔膜が上がるのを感じる



### 1秒間を目安に息を止める

### 【吸う】

- およそ3秒間かけて鼻から息を吸い込む
- おなかが膨らみ、横隔膜が下がるのを感じる



## 1分間ストレッチで心と体をリセット

適度に体を動かすことで、緊張がほぐれ、疲れもとれやすくなります。

- ①椅子にゆったり腰掛けて、両手を指先だけ重ね合わせ、そのまま後ろに回して後頭部に添える。ひじが胸と水平になるように開き、ゆっくりと左右に1回ずつねじる。



3セット

- ②吐く息と同時にふわっと力を抜き、背中を丸めて両腕と首をだらんと前に垂れる。この姿勢で5~10秒呼吸する。ここまでを3セット行う。



- ③起き上がりねじりにくかった方にゆっくりと上半身を回す。この状態で5~10秒呼吸し、最後に吐く息と同時に力を抜く。そのまま5~10秒呼吸する。

