

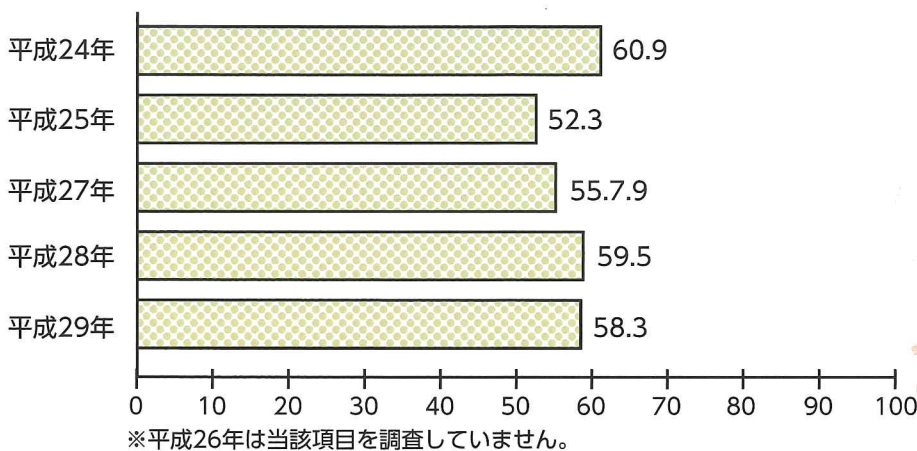


ストレスを溜め込んでいませんか??

職場での人間関係において、ついイライラしてしまった経験はないでしょうか。また、残業が続く日もあるでしょう。またストレスは、職場だけのものとは限りません。職場のストレスに加え、家庭内の問題や、老後の不安などを抱えていることが多いもの。これらが積み重なり、ストレスは雪だるま式に大きくなっていきます。

ストレスは、うつ病などの精神疾患の引き金になることも。ストレスはゼロにすることができません。心身ともに健康であるためには、ストレスとうまく付き合っていくことが大切です。

強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者割合の推移(労働者計=100%)



～簡単なストレス解消法～

ストレッチをしましょう!

椅子に座ったまま、両手を伸ばして背中をそらすだけでも気持ちがりフレッシュします。

意識的にトイレに行きましょう!

緊張した状態が長く続くと、ストレスが溜まってしまいます。一時的に緊張を解くために、尿意や便意の程度に関わらず、気分転換のためにトイレに立ちましょう。このとき、深呼吸や軽い体操などをすると、なお良いでしょう。

ガムをかみましょう!

食べ物を噛むと、あごの筋肉が伸び縮みます。この動きが脳に刺激を与え、リフレッシュ効果が得られると言われています。ガムは噛む回数が自然と増えるため、スポーツ選手たちもよく実践しています。

食事に気を配りましょう!

以下の栄養は、ストレスをはね返し、イライラを鎮める作用があるといわれています。
 ビタミンB1(玄米、豚肉、ウナギなど)、ビタミンC(ブロッコリー、レモン、ピーマンなど)
 カルシウム(小魚、チーズ、小松菜など)

快適な環境を作りましょう!

お気に入りの写真をパソコンの壁紙にする、デスクや家のリビングに観葉植物を置く、休憩時間中にイヤホンで音楽を聴くなど、自分が落ち着ける環境を整えることも大切です。