



ひとぐすり じかんぐすり Vol.3



今年はゴールデンウィーク期間中に梅雨入りしましたが、皆さんはどんな風に過ごしましたか？

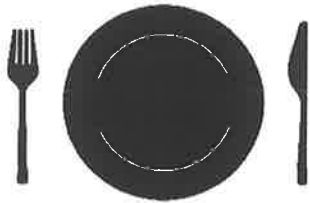
私はお家の模様替えをしたり、すごろくゲームやジェンガをしたり、DVDを見たりゆっくり読書をしたりして過ごしました。

楽しみにしていた長い休みのあと、「食欲がない」、「夜眠れない」、「疲れがとれない」、「やる気がでない」、「不安になる」など、こころと体の元気がなくなってしまうことがあります。

そんなときは、「信頼できる人にツライ気持ちを聞いてもらう」ことに加え、「食事」・「運動」・「睡眠」などの生活習慣を整えてあげることで楽になります。

不安や悩みがあるときは、些細なことでもぜひ相談にきてくださいね。いつでも待っています。

食事・運動・睡眠を整えて、こころも体も快適に



なるべく決まった時間に食事をとりましょう。ポイントはよくかむこと！

幸せホルモンを増やすために、納豆や豆腐、ヨーグルトやバナナなども

オススメです♪（自分の体に合うものを選びましょう）

「あなたが不機嫌なら散歩に出かけなさい。それでもまだ不機嫌ならもう一度

散歩に出かけなさい。」 ヒポクラテス（古代ギリシャの医者）

歩くこと（運動）でストレス解消や不安の改善に効果があると言われています。



眠ることで脳が休まりストレスをやわらげることが出来ます。眠る前はスマ

ホから離れてゆっくり深呼吸をしましょう。悩みごとがあるときは太陽が出

ている時間帯に考えることをオススメします(*^-^*)



誰かに親切にするとこころが元気になっていきます♪ムリをしないことがポイント！