

休養のすすめ



疲れていませんか？身体とこころ

SOSのサインを早くキャッチして疲れを解消しましょう

休養には、「休む」と「養う」ことの2つの側面があります

「休む」ことの大切さ

疲れたと感じるとき、それは身体が「休みたい」と訴えているときです。無理をせず少しでも良いから休みをとりましょう。

無理をして休養不足になると、疲れがたまって適切な判断力をにぶらせることから、仕事の効率が低下したり、ケガや事故などの原因となることがあります。また、身体が持っている抵抗力が弱まり、病気が発症しやすくなると考えられています。

家でできる休養アドバイス

アロマセラピーでリラックス

植物の持つ自然の香りを利用して心身のはたらきを整えます。

好きな音楽でストレス解消

聴きたい音楽があればどんな音楽でも身体の緊張が解けるといわれています。

心地よい香りと音楽を楽しみながら一杯のハーブティーはいかがですか？

リラックスしたいときのハーブティー

- ・オレンジフラワー
- ・カモミール
- ・レモングラス
- ・リンデンなど



仕事を離れてゆっくりリラックスできるひとときをつくりましょう。

職場でできる休養アドバイス

長時間同じ姿勢で仕事を続けたり、パソコン等の操作を連続で行ったりする事が心身の疲労の原因となります。こまめに休息をとりましょう。



手足を伸ばしたり、簡単なストレッチで筋肉の緊張をほぐして、ストレスを解消しましょう。

少衝(しょうしょう)
手の小指爪の生え際の薬指側から2mm下。
グリグリもむと、イライラが解消。



「養う」ことの大切さ

「養う」とは、心身の能力を高めたり人生を充実させたりすることです。疲れやストレスによって減ってしまった「やる気」や徐々にたまった「慢性疲労」などは短い休養では回復しきれません。そこで、週に1日は心身を休めながら活力を養う必要があります。

積極的休養

積極的休養のススメ

家族で過ごそう!

忙しい日々を過ごしていると、どうしても家族の交流が少なくなりがちです。

みんなで一緒に過ごすことで、人間関係や家族機能の役割分担を調整することもできます。

- 食事
- キャンプ
- ドライブ
- バーベキュー など



趣味を楽しもう!

休日は趣味に打ち込む絶好のチャンス!好きなことに没頭することで、自分らしさの再発見や生きがいを発見することができます。

趣味があると人生にハリがでできます。

- ガーデニング
- 釣り
- 音楽鑑賞
- カラオケ など



運動をしよう!

ふだんの生活であまり使わない筋肉を使うと慢性疲労が解消され、新たな活力がわいてきます。

肉体に心地よい疲労感を与えることで、こころと身体のバランスを保つことができます。

ストレスがたまってきたときには、積極的に身体を動かしましょう。

- ウォーキング
- ジョギング
- ストレッチ など



活動に参加しよう!

自分や家族だけでなく、地域活動やボランティアへの参加など、社会に目を向けてみませんか。

地域や社会に貢献できる喜びを感じたり生きがいづくりになったり、幅広い教養が身についたり、仕事とは違った充実感を得ることができるかもしれません。

- 地域清掃
- お祭り、運動会
- ボランティア活動
- バザー など

