

「休養」は、疲労やストレスと関連があり、「休むこと」と「養うこと」の2つの側面があります。



休む + 養う

「休む」こと

「休」は、仕事や活動によって生じたところや身体の疲労を回復し、元の活力ある状態にもどすことです。



「養う」こと

「養」は、明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めることです。



休養不足はどうなる？

- 身体的、精神的な疲労がたまり、仕事効率の低下や生活の質(QOL)の低下、及びケガや病気の発生の原因になる場合があります。
- 身体の機能的な異常(免疫系や自律神経系の機能低下)がおこりやすいと考えられています。

健康づくりのための休養指針 (平成6年4月 厚生労働省)

生活にリズムを！

- 早めに気づこう、自分のストレスに
- 睡眠は、気持ちよい目覚めがバロメーター
- 入浴でからだもこころもリフレッシュ
- 旅に出かけて、こころの切り換えを
- 仕事と休養のバランスで能率アップと過労防止

ゆとりの時間でみのりある休養を！

- 1日30分、自分の時間をみつけよう
- 活かそう、休暇を、真の休養に
- ゆとりの中に、楽しみや生きがいを

生活の中にオアシスを！

- 身近な中にも憩いの大切さ
- 食事空間にもバラエティを
- 自然とのふれあいで感じよう、健康の息吹を

出会いときずなで豊かな人生を！

- 見出そう、楽しく無理のない社会参加
- きずなの中ではぐくむ、クリエイティブ・ライフ

自分にあった休養法を工夫して、取り組みやすいものから生活の中へ取り入れ、明るく楽しい生活習慣にしましょう。

