

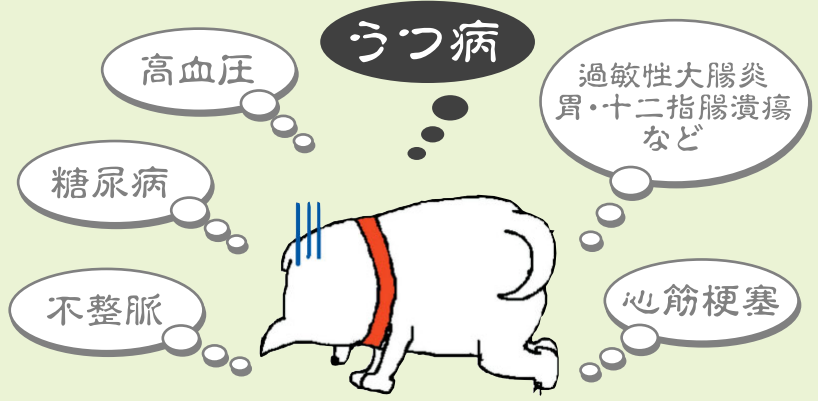
ココロにいいこと始めませんか

『元気発信!! 始めるプロジェクト』では、健康づくりのために「何かを始めてみよう」とさまざまな情報をお知らせしています。

毎日の生活の中で、過度のストレスは心と体に現れます。



そこで今回は、心が元気になる『始めるポイント』を紹介します。心も体も健康にしましょう。



心の健康づくり始めるポイント

「おはよう!」のあいさつから始めよう

一人暮らしだから、なんて言わないで…
あいさつする人は誰でもいいの。近所のかた、スーパーの店員さん… 声を掛けてみましょうよ。

あいさつから会話が生まれます。つながりが生まれます。



あいさつで広がる絆(きずな)

外に出て、新鮮な空気を吸いましょう

花粉症だから、なんて言わないで…
窓から外を眺めているのもいいけど、外に出て新鮮な空気を吸ってみましょう。

青く晴れた空。暖かな太陽の光。あれ! あんなところにあんなステキなものあったっけ? 新しい発見があるかも。体も心もすっきり!

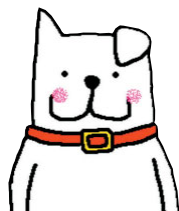


太陽の光で体をリセット

1日1回は笑いましょう

楽しいことなんてそうそうあるわけない、なんて言わないで…

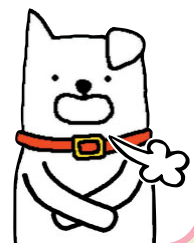
見つけてみましょうよ。自分の小さな失敗にクスッ。散歩している犬が何かおもしろいことをしたら、クスッ。時には大きな声を出して「わっはっは」と笑ってみましょう。



笑いで心をリセット

深呼吸 出来れば腹式呼吸を1日1回

誰でも呼吸はするよ、なんて言わないで…
たっぷりと、思い切り息を吸い込んでみましょう。特に、腹式呼吸はストレスや不安感を和らげることが出来ます。深くゆっくり息を吸って、ゆっくり吐き出してみましょう。



腹式呼吸で心をリセット