

<今回のテーマ>

メンタルの乱れ、ないですか？

参考サイト: <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h25/20130326001> 他

4月になり、新生活を踏み出した方も多いと思います。そんな中、慣れない環境や生活リズム、さらに気温の変化も激しい中でメンタルを支える自律神経を乱してしまう方も多く出てくる季節でもあります。

深刻な事態になる前に日ごろから万全な体調を維持しましょう！

●生活してるとこんな事ありませんか？

- ◆ 食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎることが多くなった
- ◆ 疲れやすく、回復しづらい
- ◆ 寝付けなかったり、睡眠不足気味になることが多い
- ◆ 緊張していることが多い
- ◆ 集中できず、ミスを繰り返してしまうようになった
- ◆ 常に上の空で何事にも興味がわかない
- ◆ 不安や心配事が頭から離れない



●体調管理を見直しましょう！！

- ！ 生活リズムを整えましょう。
とはいっても一日をスケジュール立ててガチガチにするのではなく、「起床時間」・「就寝時間」・「食事の時間」の3つが同じ時間になるようにまずは心がけましょう。
でも無理はしないで自分の生活リズムに合わせることも大切です。
- ！ 栄養バランスの良い食事を心掛けるようにしましょう。
コンビニ弁当やインスタント食品に頼らず、一品でも多く旬の食材を食べるなどして多くの栄養を取るようにしましょう。
旬の食材はその時期に最も栄養価が高い上においしく、食事の時間を楽しんで過ごすことにも繋がります。
- ！ 休日はゆっくりのんびり自分のペースで
「休日だからたまった家事をやらなくちゃ！」・「今日買い物しておかないと…」だけではなく、ゆっくり自分のペースで休日を過ごしましょう。
音楽を聴くもよし、趣味の時間に没頭するもよし、近くを散歩でぶらつくもよし…。プライベートな時間まで自分を追いださないようにしましょう。
- ！ 体温調節は大丈夫？
まだ、気温の寒暖差が激しい日もあります。朝晩が寒くても昼はほかほかということもありますから、すぐに体温調節ができるように薄着を重ね着するなど工夫しましょう。



お風呂につかったり、ストレッチをしたり…リラ～ックスしましょう。