

# 今のあなたの 気分に近いのは？

## ① 緊張型

ストレスにより全身の筋肉がこわばったり、疲れや体の痛みとなってあらわれることがあります。こまめな休憩や休養を心がけたり、痛いところを温めたり、こまめに体をほぐしたりするのがおすすめです。



## ② 不安・ゆううつ型

ストレスを感じ、精神的に不安定になっているときは心身が緊張しています。十分な睡眠をとって心のエネルギーを取り戻し、心身をリラックスさせる工夫をするのがおすすめです。



## ③ イライラ型

行動を変えることで今の自分の感情と異なる感情を感じ、気分をすっきりさせるのがおすすめです。気持ちがリセットされると冷静な考えができるようになります。



## そんな時に、効果的な対処法は…

[こちらのページへ⇒](#)

ここ1カ月間…

(以下のどれかが、よくあった場合はご相談ください)

- ① 気分がしずんだり、ゆううつな気持ちによくなった
- ② 物ごとに対する興味がわかない、あるいは心から楽しめないことがよくあった

※相談先: 役場保健師(電話 62-4658)

### 【ストレッチ】



☆ポイント☆

- ①呼吸を止めずに10秒伸ばします。(余裕があれば2セット)
- ②痛みは我慢せず、気持ちよい加減でおこないます。
- ③反動はつけず、ゆっくり伸ばします。

血行がよくなり、緊張やこわばりが解消され、疲れや痛みが軽減されます

### 【深呼吸】



☆ポイント☆

- ①腹式呼吸をします。
- ②息をはく時はおへそを意識して口からゆっくりはきます。(はき切るイメージ)
- ③息を吸う時は、おなか膨らむの意識して鼻からゆっくり吸います。

肩の力を抜いて、ゆったり気持ちのよい呼吸を繰り返すことでリラックスします

### 【歩く】



☆ポイント☆

- ①息は、鼻から吸って、口からはくのを意識します。
- ②腕はしっかり振って、歩幅も意識しましょう。(会話をすると少し息が切れるくらいが効果的)

軽く汗ばむ程度の有酸素運動は、リラックス効果があります

※副交感神経が働きリラックス効果を高めます。セロトニンという癒しホルモンも分泌されます。

みんなの おすすめ健康法  
～ 枝幸版 ～

## リフレッシュ & ストレス発散法

誰にでもあるストレス。  
こころと体の元気を守るための  
ヒントをご紹介します



自殺で死なない死なせない町づくり実行委員会  
枝幸町

健康まつりで教わった  
みんなの秘訣を紹介！

# おすすめ リラックス&ストレス解消法

## 発散系



スポーツ



音楽を聴いて家事



ライブ



カラオケ



スポーツ観戦



友人と話す(サロン)

文章を書く



他にもいろいろ...

- ・毎日楽しく笑って過ごす
- ・イライラしない
- ・早寝、早起き
- ・音楽を聴いて歩く
- ・趣味を楽しむ(陶芸、数独、読書)
- ・ゲームやおもちゃで遊ぶ
- ・自分の好きなように過ごす



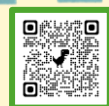
笑う



泣く



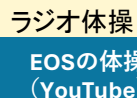
「あいうべ」体操  
※お口の運動



## 動的



飲み会



ラジオ体操

EOSの体操  
(YouTube)



ヨガ



美味しいものを食べる

## 静的



朝の熱いお茶

日本歯科医師会のホームページへ



マッサージ



お風呂・温泉



寝る・昼寝

ツーリング  
ドライブ、旅行



散歩



子どもや孫と遊ぶ



ペットと過ごす



自然と触れ合う



空を見よう!



ドラマをみて  
キュンキュン

## 癒し系

畑・家庭菜園



問合せ・相談先: 枝幸町役場 保健福祉課(保健師) 0163-62-4658