

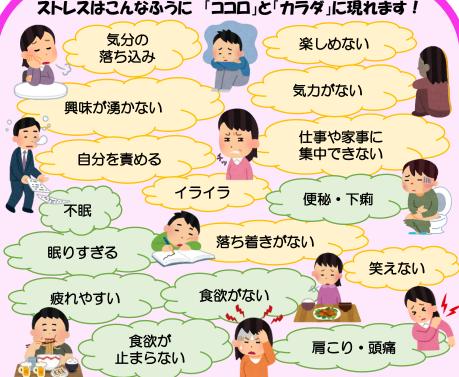
ストレスと上手に付き合うコ

椿本チエイン健康保険組合

異動や転職、引っ越しなど、新生活が始まった春。これまでとは異なる 環境の中、ストレスをかかえて「しんどいなあ」と感じたとき、乗り切 るためにはどうすればよいのでしょうか。

環境の変化にストレスはつきものです!

ストレスはこんなふうに「ココロ」と「カラダ」に現れます!



症状の現れ方は、人によって異なります。

ストレス状態で、自分のカラダやココロはどんな状態になるのか をあらかじめ知っておくことが大切です!

参考:「栄養と料理」2019年5月号

ジワジワと心をむしばむ「隠れストレス」

「隠れストレス」とは、乱れた食習慣や運動不足、不規則な睡眠が 互いに影響し合って引き起こす現代型のストレスのこと。

偏食・食べ過ぎ



運動不足



ネット漬け

環境の変化による精神的なストレスに加えて、日常的に繰り返さ れる不健康な生活習慣があると、それが「隠れストレス」となっ てうつ病の発症リスクが高まります。

ストレスに強くなる日常生活のポイント

★メリハリのある「生活リズム」が大切!

食事編

食事の基本は、 「定食スタイル」



運動編

有酸素運動は、脳を活性化 させ、うつ病や認知機能の 改善に役立ちます!



朝ごはんは大切!



間食は200kal ぐらいまで



睡眠編

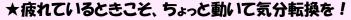
起きる時間 を決める

寝る前は スマホ禁止



★その日の疲れはその日のうちにとる!

週末の寝だめは逆効果!



趣味の習い事・映画鑑賞・読書・料理などで頭を切り替える

