



# ストレスをためないための生活習慣セルフチェック

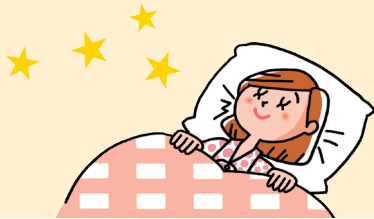


日頃からバランスのとれた食事や適度な運動、よい睡眠（日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠）に心がける。物事を決めつけず、柔軟に対処する。疲れを感じたら休息をとり、自分に合ったリラックスやリフレッシュの方法を日頃から探しておく。自分の生活のリズムを保ち、仕事や遊びのメリハリを意識してつくり、健康的なからだところを目指しましょう。



## 意識して体を休めること

- 忙しいときも体のためと思って休む時間をつくる。
- 睡眠時間を確保する。  
成人の睡眠時間の目安は6時間以上（個人差があるので、時間は気にしすぎない）
- 忙しい合間にも体を軽く動かしたり、お茶などを一杯飲んで休憩する。



## 少し柔軟な考え方を心がける

- 仕事のミスなど済んだことをいつまでも引きずらない
- 完璧を求めすぎない。
- 一人でなんでもやろうとせず、周囲に協力してもらう。
- すべての人に自分を理解してもらおうと思わず、時には自分は自分と割り切る。
- 無理に人に合わせず、自分のペースで自分を大切にする。
- 人と話して頭を柔らかくする。相談したり、愚痴を聞いてもらう。



## 暮らしの中でリラックス

- ゆったりお風呂に入る。
- 軽く体を動かす。ストレッチや深呼吸をする。
- ゆっくり味わいながら食事をする。
- ぐっすり眠る。



## 休日など好きなことでリフレッシュ

- スポーツをする。
- ペットと遊ぶ。
- 趣味を楽しむ。
- 公園に行く。
- 音楽を聴く。



## よい睡眠をとるための就寝前のポイント

- 就寝の3～4時間前から、カフェイン（コーヒー、緑茶、紅茶、栄養ドリンクなど）の摂取を控える。
- テレビ、パソコン、スマートフォンなどを就寝直前は見ない。
- 入浴は熱いお湯は避け、ゆったりするなどリラックスを心がけ、自然な入眠を目指す。
- 激しい運動や夜食は入眠の妨げになるのでやめる。
- 寝酒や喫煙は睡眠の質を悪くするのでやめる。



## よい睡眠のために生活のリズムをつくる

- 起床時刻を変えないようにする。
- しっかり朝食をとる。
- 日中は適度に運動（散歩など）する。
- 睡眠不足のときは短時間の昼寝をする。



休養で  
やえる頭脳と  
湧く気力

（兵庫県55歳あべせつこ）

全国生活習慣病  
予防月間スローガン  
2021年最優秀賞

最優秀賞

### こんな時には医者に相談しましょう

- 不眠が続くと心身が疲れ切ってしまう、うつなども懸念されます。
- 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のむずむず感やぴくつき、歯ざしり、日中の眠気や居眠りなどは特定の病気の可能性があります。

※これらの場合は早めに、メンタル、内科などを受診しましょう。

監修：和田高士先生（東京慈恵会医科大学大学院 健康科学教授）



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会 <https://www.seikatsusyukanbyo.com/>