

ストレスをためると、健康面や精神面にさまざまな影響が出てきます。「血圧の上昇」や「免疫力の低下」、「うつ病」、さらに生活が乱れると「肥満症」になりやすくなったりと、たくさんの影響があります。しかし、全くストレスを溜めずにいることは難しいものの。自分なりのストレス解消法を見つけて、心も体も元気になりましょう！

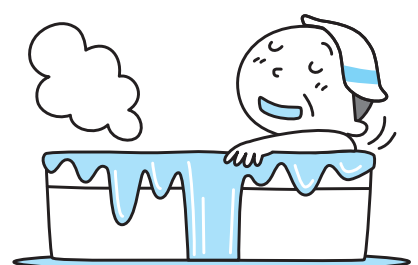
## 適度な運動

運動は、健康面だけでなく、精神面にも良い影響を与えます。好きな運動をして、心も体もリフレッシュしましょう。



## お風呂でリラックス

体を温めることで自律神経のバランスや免疫力が向上します。36度から39度のぬるめのお湯に、20分から30分ゆっくり入って体を温めましょう。



## 歌でストレス発散

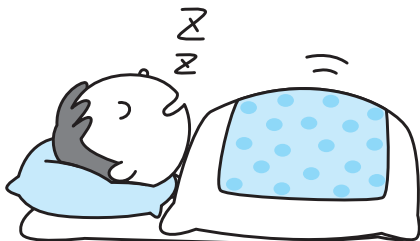
大きな声で歌うことで、脳を活性化させ、精神面でもストレス発散の効果があります。カラオケもおすすめです。人前で歌うのが苦手な人は、リズムだけでも感じてみましょう。



# ストレスたまっていないませんか？

## しっかりと睡眠

睡眠不足になりがちな忙しい現代。質の良い睡眠をとって、体を休ませましょう。無理に寝ようとすると、逆にストレスの原因になるので要注意。



## 趣味の時間をつくる

読書や映画鑑賞、編み物、ガーデニングなど、趣味の時間を作りましょう。楽しいことに集中することがストレス発散のポイントです。

