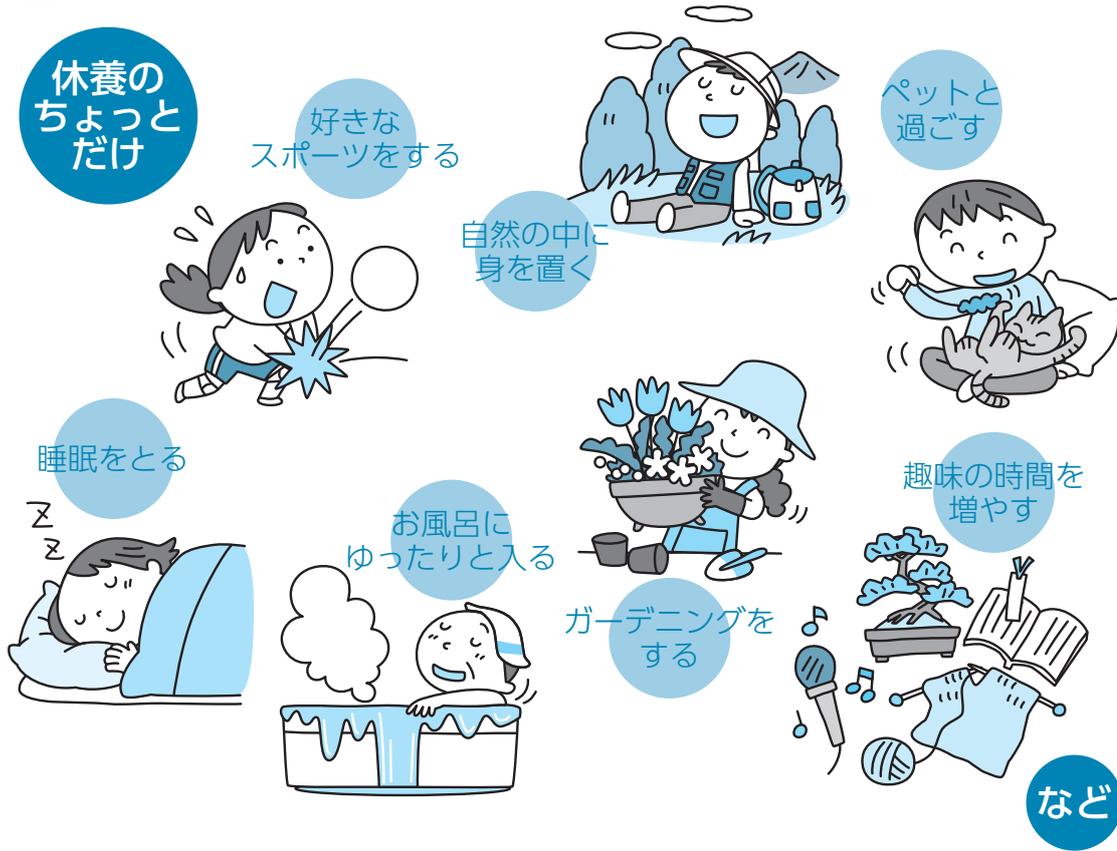


ちよつとだけ、心の声に耳を傾けてみよう ストレスたまっていませんか？

イライラしたり、イヤなことがあったとき、飲食で発散するタイプの人はご用心。ストレスによる、やけ食い、やけ酒は内臓脂肪をためこむ原因です。食べること以外のストレス解消法を見つけ、心を上手にケアしてあげましょう。



など

腹式呼吸でリラックス

深くゆっくりとした呼吸をすると、自然と力が抜けてリラックスできます。腹式呼吸は自律神経を整えるので、精神を集中させたり、落ち着かせたりする効果もあります。疲れたとき、不安になったとき、眠れないとき。いつでもどこでもでき、気分転換にも最適です。



腹式呼吸のポイント

- 息を口からはいて、鼻から吸う
- 吸う時間の1・5〜5倍の時間をかけてはく
- 呼吸は1分間に7〜8回から、4回程度にしてこく
- 胸ではなく、おなかに空気を入れるように下腹をふくらませる
- 腹圧を意識しやすいように、おへその下に両手を重ねて置く

睡眠不足は体に影響

睡眠不足の翌日は仕事や勉強がはかどらないように、不眠が続くと体に悪影響が及びます。睡眠時間が極端に短いか長い人には肥満が多いとされています。さらに、不眠と睡眠不足は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病発症の危険因子であることもわかっています。とくに高血圧症と睡眠には深い関係があります。十分な睡眠をとることは、生活習慣病予防にも効果的です。質のよい睡眠を十分とりましょう。

