

4月

2023.4月の健康情報

お役にたてるでしょうか。日経GoodayHPを参考にしています



暖かくなったけど

「なんだか気分」が・・・



4つのご提案



①睡眠時間を普段より多く

夜に連続して**最低6時間**は眠りましょう。
体が疲れたり緊張が激しかったりした日はさらに**プラス1~2時間は眠る**ようにするとよいでしょう。



②食事時間を普段より**長めに!** 「ながら食事」はダメ

仕事をしながら、あるいはパソコンやスマートフォンを見ながらの食事は避け、**普段より長めゆったりと時間をかけて**食事をとってください。



③休日は予定を入れない

人混みや都市部は避け、自然の中でのんびりと**まどろむタイプ**のお出かけがお勧めです。

予定を事前にガッツリ決めず「ふらりと楽しむ」感じがリラックス効果をアップします。



④新たな日常活動やルールを増やさない

春は新年度だから、新しい事にトライする……といった新たな活動やルールを考えないで、

習い事やセミナーの回数を一時的に減らす、勉強や家事を少々**手抜きする**といった「**緩める変化**」はOKです。

