



エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。
穏やかで過ごしやすい気候の5月と比べ、6月は湿度の高い日が増えイライラしやすく、また、雨や湿気等により気付かないうちに身体が冷え、体調を崩しやすい時期です。心身を整えることを意識してお過ごしください。
今月号は【**疲れのサイン 部位別ストレスチェック**】【**疲れを解消するには?**】をお伝えします。

体と心から読み取る“疲れ”のサイン 部位別ストレスチェック

「体を動かしていないのに、なんだか疲れる」、「最近、疲れが取れにくい」、こんな悩みはありませんか。現代人はPC仕事や人間関係など、脳が疲れやすい環境にあります。運動や肉体労働による身体の疲れは、少し休めば元気になりますが、**脳の疲労は正しいリセットを行わないと慢性的になりやすい**と言われていました。**疲れは「これ以上無理をすると深刻な不調が出てきますよ」というシグナルです。**疲労を放置せず、早めに対処することを心掛けましょう。

疲れのサイン



目
まぶたの痙攣



顔全体
肌荒れ、ニキビ



のど
つかえた感じがして
苦しい



胃
心窩部のつかえ感
胃の停滞感



腹
下腹部のハリ
膨満感



胸
胸から脇にかけて
重苦しく張っている



首・肩
首から肩に
かけてのコリ



心
気持ちの
落ち込み等

出典：『疲れない大百科-女性専門の疲労外来ドクターが教える-』内科医 工藤孝文

疲れを解消するには?

目・首・肩周りの疲れは
ストレッチ



目の緊張をほぐすには、遠くを見たり、目にぎゅっと力を込めて5秒したら緩める、温める等。

胃やお腹の疲れは
自律神経を整えよう



湯船につかった後、ひざ下に冷たいシャワーを。これを毎日3回繰り返すと、自律神経の切り替えがうまくいくように。

その他にも様々な方法があります



有酸素運動やヨガ等のリラクゼーション、体内時計を整えるために朝、太陽光を浴びるなど。

出典：リクナビNEXT 身体のシグナルを聴け！ストレス症状「チェック15」

「こころの体温計」

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

