



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。
猛暑日、熱帯夜が続いています。何もしなくても体力を消耗し、熱中症の危険が高まりますので、睡眠、食事に気を付け、こまめな水分補給を心掛けてください。

今月号は【夏ストレス】【心の疲れを回復させる入浴方法】についてお伝えします。



夏バテを引き起こす「夏ストレス」とは

夏バテは、夏特有の環境的要因により自律神経が乱れ、身体の機能が低下することです。過酷な気候だけでなく、エアコンによる急激な寒暖差も、自律神経への大きな負担になります。

解消するには、食事、睡眠、適度な運動という夏バテ対策が必要ですが、その他に夏特有の行動や心理の要因、いわゆる「夏ストレス」の影響を考える必要があります。

夏ストレスの要因①

プライベートで無理をしがち



夏のスケジュールは、アクティブな活動だったり、お酒を飲みすぎたり、深夜まで遊んだりしがちです。脳は楽しい活動で興奮すると、もっと活動したくなりますが、体力には限界があります。気づかぬうちに心身が疲労して、ある日突然バテてしまうことがあります。

夏ストレスの要因②

人疲れ（人間関係に疲弊）



夏の長期休みに合わせて、家族を介した付き合いや地域や職場での会合、つまり「義理のお付き合い」が増えます。義理で付き合い合う相手と長時間過ごすと、どうしてもストレスが溜まってしまいます。

出典：All About 夏バテを引き起こす「夏ストレス」への対処法

心の疲れを回復させる入浴方法

お風呂は、汚れを落とすだけでなく、心身をリラックスさせて、疲労を回復させるのに最適です。入浴には「静水圧」「温熱」「浮力」の効果があります。「静水圧」は血行やリンパの流れを促進する効果があり、「温熱効果」は自律神経に働きかけて、「浮力効果」はゆりかごのような気分でリラックスできます。今回は「心の疲れ」を超回復させる入浴法をお伝えします。



- ・湯温 39～40℃
- ・時間 20分
- ・方法 全身の力を抜いてリラックスします。目をつぶり浮力を感じながら手足を少しずつ動かします。ヒーリング音楽やアロマオイル・入浴剤を使うと効果up！明かりを落として、アロマキャンドルを使うのもおススメ。

出典：All About 1日の疲れを解消する「疲労タイプ別」入浴法

「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

