



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。  
厳しい残暑が続いています。今年は自然災害のニュースが多く聞こえてきますが、必要以上に不安を感じないように、正しい情報をチェックして、安全のために自分ができることをしていきましょう。

今月号は、【疲労のもとになる生活習慣】についてお伝えします。

### 何もしていないのに疲れる…その原因とは

特に疲れるようなことをしたわけでもないのに、疲れを感じる、ということはありませんか。疲れる理由に心当たりがないのに、疲れを感じているのは、疲労状態が慢性化している可能性があります。

普段、特に気にせず繰り返している習慣が、実は「疲労しやすい身体」を作り出しているのかもしれません。まずは生活習慣を見直してみましょ。

### 疲れを招くNG生活習慣

時間ギリギリに起き、慌てて出勤の準備



脚を組んで座ることが多い



夜食が欠かせない



時間がない、または食欲がないので、朝食を食べない



目覚めたときから肩こりがあるけど、特に何もしない



入浴はしない、シャワーのみ



靴底のすり減りを気にしない



デスクワークの時間が長く、運動習慣がない



就寝の直前まで、PCやスマホを使用している



出典: All About 健康・医療 「何もしていないのに疲れる人」が変わるべき習慣

### 疲れをためない！生活習慣を見直そう

時間の余裕もった起床を心掛ける



胃にやさしい朝食を心掛ける



湯船に浸かる入浴は就寝時間の2~3時間前までに



深呼吸をして、意識的に酸素を体内に取り込む



ストレッチで身体を解す



眠る前にはディスプレイを見ない



### 「こころの体温計」

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。

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。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

