



まずはここから！生活リズムの整え方

規則正しい生活リズムは、無理なく続けられることが大切です。
毎日できることから少しずつ取り組んで、ストレス知らずになりましょう。



朝 決まった時間にパッと目覚める！

起床時間は、1日の生活リズムの要。コーヒーを入れる、植物に水をやるなど、起きてからすることを決めておくと、活動モードのエンジンがかかりやすくなります。



昼 適度なリフレッシュで元気を充電

午後に備えて気持ちを切り替えましょう。昼食がてらの散歩など、軽い運動はストレス解消や、寝付きをよくする効果が期待できます。疲労回復には昼寝もおすすめ。ただし寝過ぎは逆効果なので、20分程度にしておきましょう。



夜 心と体をオフモードに

体を休ませ、肥満を予防するためにも、眠る3時間前には夕食を済ませておくのが理想的。お風呂あがりに軽いストレッチをするなど、心身がリラックスできる方法で脳に「これから眠る」というサインを送ることで、スムーズな入眠につながります。



毎日のセルフケアタイムを大切に

仕事や勉強、家事や育児に追われ、何かと忙しい毎日。1日1回でも、心がほっとする時間を持てていますか？ 頑張り続けてエネルギー切れにならないためにも、自分なりのセルフケアタイムを持ちたいものです。また、悩み事で負の思考回路から抜け出せないときに、問題から一度離れることで思わぬ解

決策が浮かぶこともあります。

家族や友人など気の置けない人とのだんらんの時間や、一人でゆっくり趣味に没頭する時間を持つこともおすすめです。

その日の疲れやストレスをその日のうちに解消できれば、明日への元気も湧いてきます。

