



ほけんだより ^{つか} 疲れをとろう

^{あつ ひ つづ} 暑い日が続いていますが、^{みな} 皆さん ^{つか} 疲れはたまっていますか？

^{からだ} 体 ^{つか} の疲れを感じる ^{きも} ときや ^{なん} 気持ちが何となく ^{とき} すっきりしない ^{いしき} 時には意識して

リラックスしてみるようにしましょう。

① ^{ほう} リラクゼーション法 ^{こきゅう} をやってみる…ゆっくり呼吸 ^{こきゅう} をしてみる

② ^{うんどう} 運動 ^{しゅうかんか} を習慣化 ^{つか} する…^{ていど} 疲れ ^{たの} ない程度 ^{うんどう} の楽しめる運動 ^{うんどう} をみつける

③ ^{ことば} 言葉 ^{つか} を使って ^{かんじょう} 感情 ^{じぶんじしん} をコントロール ^お する…^{つか} 自分 ^{じぶん} 自身が ^お 落ち着く ^{つか} 「自分 ^{じぶん} だけの

^{ことば} 言葉」^{ようい} を用意 ^{とき} してみる。イライラ ^{じぶん} した ^{じしん} 時には ^{はな} 自分 ^{じぶん} 自身 ^{はな} に ^{はな} 話 ^{はな} してあげる。

④ ^{かいてき} 快適 ^{すいみん} な睡眠 ^{ひつよう} …^{とき} 必要 ^{せんもんか} な時 ^{そうだん} には ^{ほうほう} 専門家 ^{ほうほう} に ^{ほうほう} 相談 ^{ほうほう} するのも ^{ほうほう} 1 ^{ほうほう} つの ^{ほうほう} 方法 ^{ほうほう} です。

⑤ ^{そうだん} ストレス ^{はな} について ^{だれ} 相談 ^{はな} する…^{はな} 話 ^{はな} せる ^{はな} 誰 ^{はな} かに ^{はな} 話 ^{はな} してみる

^{つか} 疲れ ^{しゆるい} の種類 ^{いろいろ} は色々 ^{かいけつほう} です。解決 ^{かいけつほう} 法 ^{かいけつほう} もたくさん ^{たいせつ} あります。大切 ^{じぶん} なことは、自分 ^{かいけつほう} に ^み あった ^み 解決 ^み 法 ^み を見

^{いまじぶん} つける ^な ことです。そのため ^{つか} には、今 ^{あらた} 自分 ^{かんが} が ^{かんが} 何 ^{かんが} に ^{かんが} 疲 ^{かんが} れて ^{かんが} いる ^{かんが} の ^{かんが} か ^{かんが} 改 ^{かんが} め ^{かんが} て ^{かんが} 考 ^{かんが} えて ^{かんが} みる ^{かんが} と ^{かんが} いい ^{かんが} か ^{かんが} も ^{かんが} し ^{かんが} れ ^{かんが} ませ ^{かんが} ん ^{かんが} ね。



9月の予定

^か 10(火) ^{きん} ~ ^{たいじゅうそくてい} 12(木) ^{きん} 体重測定 ^{いそがしいしらいしょ} ・ ^{げつ} 27(金) ^{みうらいしらいしょ} 磯貝医師来所 ^{げつ} ・ ^{みうらいしらいしょ} 9(月) ^{みうらいしらいしょ} 三浦医師来所