

りはっぴねす

ワンポイント アドバイス!

梅雨の時期の 憂鬱な気分を解消するには?

雨の日が続くと気分がふさがちになります。それは、気候による変化に心身が順応しようと、負荷がかかることで、ストレスが生じるからです。今回は、憂鬱な気分を解消する方法をご紹介します。

快適な睡眠

- 不快な音や光、湿気を防ぐ環境づくり
- 自分にあった睡眠リズムの確認
48時間で収支を合わせる
- 朝の光で体内時計をリセット
曇りや雨の日は部屋を明るくして、お日様を浴びている想像をすると良いです。



身体をほぐす適度な運動

- リラクゼーションミュージックを聴きながらヨガやストレッチ



ゆったりとした呼吸で緊張を緩め、楽しく体を動かすことでリフレッシュ!

心のバランスを整える食事

- 白米・そば・納豆・バナナなど植物性タンパク質がオススメ

心のバランスを整える働きのあるセロトニンを生成するトリプトファンは食事でしか摂取できません。



※ 当院では、公認心理師(臨床心理士)が気持ちの整理や「こころ」の健康の回復をお手伝いしています。相談を希望される場合は、職員に声をおかけください。
(参考：厚生労働省「こころの健康気づきのヒント集」・中井久男「看護のための精神医学」)