

▶ 休 養 オンとオフ 上手に切り替え リフレッシュ

休養には2つの側面があるのを知っていますか？

こころの元気を保つために、自分に合った方法を見つけましょう

休む

仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すこと



家庭で実践! からだとこころの休養には、『睡眠』を第一に考えましょう

- 同じ時間に起床し、太陽の光を浴びましょう。



- リラックスできる環境づくりを心がけましょう。

・ 携帯電話、スマートフォン、ゲームなどのブルーライトを避けましょう。



- 就寝前の刺激を避けましょう。

・ 入浴は寝る90分前には済ませましょう。
・ 部屋の照明を工夫しましょう。(間接照明を活用)



養う

明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めること



家庭で実践! 余暇を楽しみましょう

- 趣味やスポーツ、ボランティア活動などで、積極的に過ごしましょう。



- 計画的に休養をとり、明日へのエネルギーを養いましょう。



▲健康づくりガイドブックはこちら