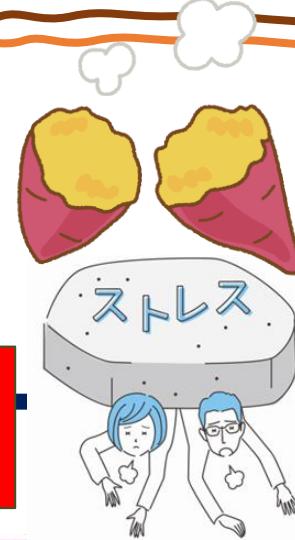




# 2024.10月の健康情報

お役にたてるでしょうか。ベターライフHPを参考にしています

## 心と体のバランスを崩す前に

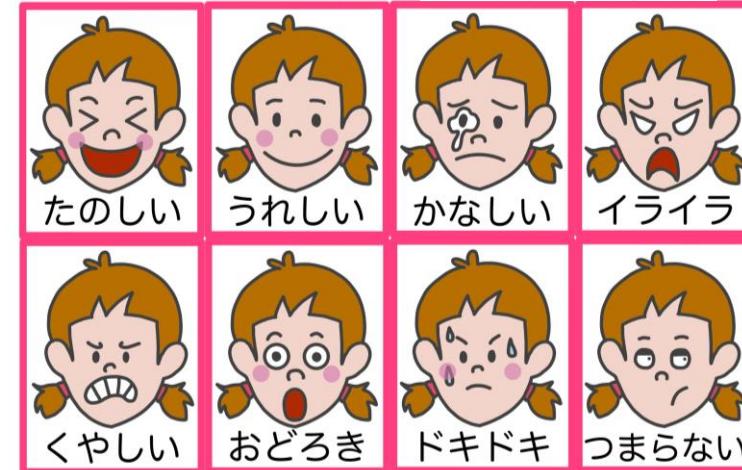


### <ストレスを軽減するセルフケア>

(1) 完璧にこだわらず、常に立ち止まって肩の力を抜く



(5) 感情を素直に出す



(2) 好きなモノ・趣味をもってリフレッシュする



(6) 思い切り笑う・思いきり泣く



(3) 気分転換できる何かをみつけておく



(7) 細かいことを気にしないよう暗示をかける



(4) 軽く体を動かす、汗を流す



(8) 無理せず、気にせず、休暇をとる



(9) 周囲の人に悩みを相談する

