

# ストレスを減らし、回復力を高める方法

## 1. 日常の生活習慣を整える

- 毎日7～8時間ねましよう
- けんこうな体重をたもつ
- 週に1回はスポーツをして汗をかく
- おやつを食べすぎないようにする
- たばこをすわない
- お酒をのみすぎない
- 毎日あさごはんを食べる



## 2. 栄養

ストレスに強くなるために、つぎの食べものを食べましょう：

- ビタミンB1（まめ、玄米、ごま、ぶたにく）
- ビタミンC（くだもの、いも）
- カルシウム（ぎゅうにゅう、小さな魚）



## 3. 睡眠

ねむると、こころが元気になります。ねむりは90分のサイクルです。30～60分で深くなり、1時間すぎると夢を見る「REM睡眠」になります。

これはこころのストレスをへらします。

できれば7～8時間ねましよう。むずかしいときは、ねむいときだけねて、毎朝おなじ時間におきましよう。ねむれないときは、おいしゃさんにそうだんしましよう。

## 4. 運動

ジョギング、水泳、自転車、さんぽ、なわとびなどの運動は、心と体にいいです。ストレスのもとをへらします。短い時間でおわるきょうぎのような運動は、ストレスにはあまりよくありません。



## 5. 話すこと、聞くこと

イライラすることを人に話すと、気持ち楽になります。話すだけでなく、よく聞くことも大切です。じゃまをしないで、しっかり聞きましょう。人との関係がよくなります。

## 6. 笑うこと、泣くこと

こころのままに、わらったり、なみだをながしたりすると、ストレスにいいです。

## 7. 歌う、踊る

たのしく歌ったり、おどったりすると、うんどうと同じように体にいいです。

