

# ストレスの上手なコントロールを

季節の変わり目は、体内の自律神経が不安定になりがちなとき。そんな時期はストレスにも弱くなっていますから、リズムをもった規則正しい生活を心がけることが大切です。そして、心にゆとりをもたせる食事、睡眠、入浴などでストレスコントロールを。

もっと **ゆとり** のある生活を!

ぐっすり  
睡眠

疲労やストレスで崩れた心身のバランスを回復させよう。

ゆったり  
入浴

ぬるめのお湯にのんびりつかり、疲れた心を癒そう。

しっかり  
栄養

1日3食、栄養バランスよく食べ、健康なからだをつくろう。



今月の健康実践  
和慮袋

泣き笑い  
上手



よく笑う人、よく泣く人はストレスに負けません。コメディで笑い、恋愛ドラマや人間ドラマで感動するもよし、泣くもよし。頭を空っぽにして感情移入していると、心にひっかかっている不安や不満が少しずつ溶け出し、ストレスが軽くなります。

健康日本21 リラックスタイムを習慣化し、ストレス耐性を高めよう

3 2006 MARCH

2006	日	月	火	水	木	金	土
2	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28				

2006	日	月	火	水	木	金	土
4	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1 先負 全国緑化運動 全国火災予防運動	2 仏滅	3 大安 ひな祭 耳の日	4 赤口
5 先勝	6 友引 啓蟄	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引 彼岸入り
19 先負	20 仏滅	21 大安 春分 春分の日 彼岸中日	22 赤口	23 先勝	24 友引 彼岸明け 世界核デー	25 先負
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先負	30 仏滅	31 大安	1

今月の行事

こんなクセありませんか?

**健康注意報**

考え方のクセ

まじめな人ほど陥りがち

「どうせダメだし...」「どうせできないから...」。人生はトライ&エラー。試行錯誤を繰り返さないで目標は達成できないと、頭ではわかっている、やっぱり「どうせダメだし...」と思う。実はこれ、完璧を求めるまじめな人ほど陥りがちで、ときにはうつ病を引き起こします。ストレスのもとはその気持ち。ダメでも、7割できればいいという発想で、ストレスをためずにいきましょう。

後半に、「寝る前のリラックス体操」「健保組合からのお知らせ」等を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

東武流通健康保険組合  
☎ 03-3988-9327 FAX 03-3988-1964