

## 第164話 こころのリラックス方法

一生懸命仕事をしていれば疲れはつきものです。  
効率よく仕事をするために、オフィスで疲れを癒す方法をご紹介します。



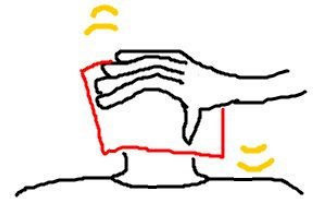
### 首のマッサージ

日々向き合っているパソコン。パソコンで目を使いすぎたことによる疲れは、首から癒すことができます。

#### 用意するもの

- ・タオル
- ・お湯

- ① お湯を用意してタオルを浸し、ホットタオルをつくります。
- ② ホットタオルを首にあてます。
- ③ 利き手で真ん中の骨をつまむようにマッサージをします。



### 会社の周りでできること

#### 伸びをする

オフィスは乾燥しているうえに、ビルによっては換気がうまくいかずに酸欠状態になってしまう場合があります。そのときは仕事を中断して外に出て、思いっきり伸びをしましょう。

酸欠状態のときは身体が硬くなってしまっていますので、思いっきり伸びをして大きく息を吸いましょう。外に出て実践するのがコツ。リフレッシュ効果もありますよ。

#### 笑う

少し休憩をとりましょう。同僚と笑い話をしてもいいですし、とにかく思いっきり笑いましょう。

笑いには一瞬で人を元気にさせる不思議なパワーがあります。“わっはっは～！”と声に出して笑うだけで、さっきまでの疲れがふきとんでいるはずですよ。

#### 緑を鑑賞

社内にあるものでも、道路わきにあるものでもかまいません。植物の緑色を鑑賞しましょう。

植物からはマイナスイオンが放出されています。その近くに寄るとリラックスができます。目で見るだけでも疲れを軽減することができます。



## こころとからだの健康相談

看護の専門職が、相談をうかがい、解決策を一緒に検討して アドバイスします。  
今すぐ対応しなくてはならない健康問題が起きたとき・健康に不安や疑問を感じたとき・  
何となくいつもと違うなど 自覚したとき、まずは健康談室にご相談ください。

フリーダイヤル

はい参考

はいサンキュウ



# 0120-835-839

プライバシー厳守いたしますので、ご相談内容が他に知られることは絶対にありません。



医療従事者さま ジェネリック医薬品希望カード

**ジェネリック医薬品を希望します。**

国民皆保険制度維持のために、  
みんなが出来るコト。

ジェネリック医薬品とは・・・

新薬の特許期間が終了後、新薬と同じ有効成分を含み、  
効き目や安全性が同等であることを条件に承認された医薬品です。

### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。  
ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて、[当組合迄](#)までお気軽にメールください。

### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル

はい参考

はいサンキュウ



# 0120-835-839

病気の悩み、育児の不安、介護の心配、そしてメンタルヘルスに関してまで  
何でもご相談いただけます。プライバシー厳守！

ひかり健康保険組合  
〒171-0022 東京都豊島区南池袋3-13-5 光3号ビル4F tel: 03-5951-7422

