

けんこう通信



ストレス解消できていますか！？

お仕事お疲れ様です。

梅雨入りし天気も体調も不安定になりがちです。

6月は、「ストレス解消法」についてご紹介いたします。

～会社でできる簡単なリラックス法～

1. 意識的にトイレへ立つ

緊張した状態が続くとストレスが溜まると言われているので、気分転換のためにトイレや外の空気を吸いに行きましょう！
その際に、深呼吸や軽くストレッチなどするとさらに解消効果があります。



2. ガムを噛む

脳に刺激を与えるとリフレッシュ効果が得られるそうです！
そこで自然と噛む回数が増えるガムで、あごの筋肉を伸縮させ脳に刺激を与えましょう。

3. 快適な環境を作る

お気に入りの写真や景色などの写真を PC のデスクトップにしたり、
デスクに小さな観葉植物を置いてみると◎
自分が落ち着ける環境づくりもストレス解消の一つですよ！



～番外編（男女別）～

男脳・女脳などというように男女の脳の性質は異なる部分が多いそう。
男性は仕事上、女性は人間関係が主にストレスの要因となっているようです。
ストレス解消法も男女で異なってくるので、参考までにご紹介いたします。

【男性】

男性はストレスが溜まるとドーパミンを増やそうとする傾向があるそうです。
よりハイリスクでスリリングな経験を得ようとする働きがあるので、ヤケ酒やギャンブルに走りがちだとか。
そんな男性におすすめのストレス解消法は『**ゲーム**』。
リアルなスリル感があつた方がより効果的のようなので、
仲間同士でオンラインゲームに取り組んで勝敗を競いあってみてはいかがでしょうか。

【女性】

一方、女性は心のバランスを保つセロトニンという成分がもともと男性よりも少なく、
ストレスが溜まるとこのセロトニンを分泌を増やそうとするそうです。
セロトニンの分泌を活性化させる働きがあるため甘いものへ走り、
体型を気にする女性にとっては、それがより大きなストレスになることも。
そんな女性におすすめのストレス解消法は『**半身浴**』。
セロトニンを増やす方法の一つが入浴なので、
お風呂の時間に軽い半身浴をして一日の疲れを癒しましょう。

ひかり健康保険組合では、加入者の皆様の

健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

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、メールアドレスを添えて、[当組合](#)までお気軽にメールください。

ご相談はこちらから

- ころとからだの健康相談



0120-835-839

お客様専用ダイヤル
ご利用いただけます。



- ころとからだの相談ポータルサイト「健康・ころこのオンライン」

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 3-13-5 光 3 号ビル 8 F

☎03-5951-7422 📠03-5951-9663

2015/6/29