

Work on Life はたらくために、大切なことを。



期末の忙しさを乗り越える！

～心と体を整えるコツ～

この時期、期末で忙しく「自分のことは後回し...」という方も多いのではないのでしょうか。疲れを感じても「もう少し頑張らないと！」と無理をしてしまいがちなこの時期。そんな時だからこそ、心と体の健康を守る工夫が大切です。今回は、忙しい毎日の中でもすぐに取り入れられる心と体を整えるアイデアをお伝えします。

セルフケアの基本を見直してみよう



食事

手軽に栄養が取れる食品や休日を上手に活用しましょう。

お手軽で栄養価が高い

バナナやゆで卵、魚肉ソーセージ、ツナ缶、冷凍野菜 etc.

食事を準備するうえでのコツ

- ・ご飯をまとめて炊いて冷凍
- ・具たくさんスープを作り置きしておく
- ・一皿で栄養が取れるメニューを意識する（温めたご飯に納豆や缶詰の魚をのせ、冷凍野菜を添えるなど）



運動

短時間でも効果があるので、お手軽にできるものから取り入れてみましょう。

デスクワーク対策

1時間に1回は立ち上がり、肩を回したり、伸びをするだけで血流が促進され、リフレッシュできます。

いつもの時間をちょこっと工夫

- ・朝や昼休みに5分間だけストレッチ
- ・エレベーターの代わりに階段を使うなど、日常生活に小さな運動を取り入れてみましょう。



睡眠

理想的には6.5～7時間くらい眠りたいところですが、多忙な時期にお勧めしたいのは、「平日6時間以上眠ること」です。

就寝時の過ごし方について

- ・夜のスマホやPCの画面を見る時間を減らす
- ・寝る前に読書や温かい飲み物を飲む
- ・照明を暗めにし、室温を快適に保つ

短時間仮眠もおススメ

お昼に15分程度の仮眠は、午後の眠気改善におすすです。

ストレスをためない工夫を



やるべきことを整理する

頭の中で抱え込まず、紙に書き出して優先順位をつけましょう。一つずつクリアしていくと、気持ちに余裕が生まれます。



短い休憩を取る

仕事や家事、育児の合間に数分だけ目を閉じたり、ゆっくり深呼吸をするだけでも気分がリセットされます。

また、飲み物を用意して「この一杯を飲み終えたら再スタート」と区切りを作るのも効果的です。温かいお茶やコーヒー、お気に入りのハーブティーなどを選ぶと、さらに心が落ち着きます。



周りに頼る

すべてを一人で抱え込まないことも大切です。

家族や同僚に相談したり、ちょっとした手助けをお願いすることで、気持ちが軽くなることがあります。THE CAREも皆さまのお気持ちを話せる場として、沢山の方にご活用いただいております。



無理のない範囲でできることから少しずつ試してみてくださいね。
忙しい時期を少しでも健やかに乗り切れますように応援しています。
お困りの際はいつでもお声がけください

ご相談は
こちらから

厚生労働省「健康のための睡眠指針2014」 <https://www.mhlw.go.jp/content/001208251.pdf>
厚生労働省「健康日本21」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryou/kenkou/kenkouinippon21.html
こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータル https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryou/kenkou/kenkouinippon21.html

WITH MIDWIFE

本社：大阪府大阪市東淀川区東中野4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: <https://thecare-biz.jp/>



Wellness Coordinator
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様
LINE相談 QRコード

