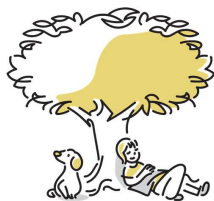


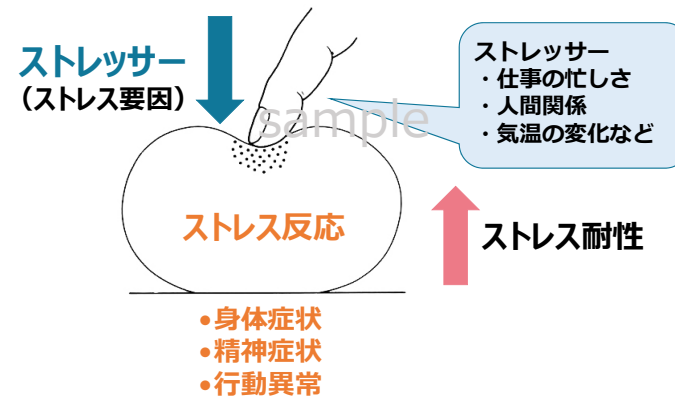
## セルフケア研修 ストレスと上手に付き合うために



社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部

## ストレスとは

自分の許容量を超えた不安や緊張、身体や心に生じる「ゆがみ」



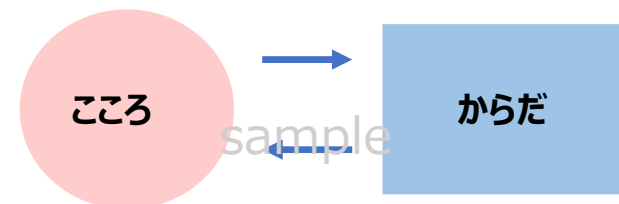
Seirei Health Care Division

## いろいろなストレス要因



Seirei Health Care Division

## こころとからだはつながっています



生活習慣を整えると体調が整いこころも整います

Seirei Health Care Division

## 最適な睡眠時間のポイント

- 昼間に眠気を感じない
- 体の倦怠感がない
- 頭がすっきりしていて、重くない
- イライラしない

前夜の睡眠が最適であったかどうかは  
目覚めの爽快感やスッキリ感と  
その日の生活に支障がなく  
充実して過ごせたかによって決まる



## 野菜はたっぷり350g以上/日

【1食の野菜の目安】

生野菜は両手山盛り1杯

加熱野菜は片手山盛り1杯



カット野菜



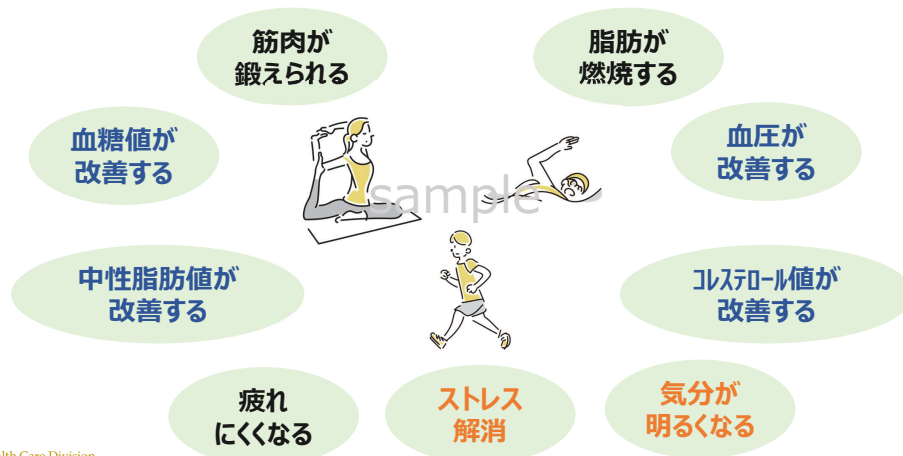
冷凍野菜



お惣菜



## 運動の効果



## 発想の転換を練習してみよう

- ◆仕事をやらされている ⇒ 仕事を（ ）
- ◆職場異動嫌だな ⇒ （ ）や（ ）に出会えるチャンス
- ◆失敗したら終わりだ⇒失敗から（ ）こともたくさんある
- ◆Aさんのこと苦手 ⇒ Aさんには（ ）
- ◆時間があと1時間しかない⇒ 1時間（ ）ある