

「食う・寝る・遊ぶ」で セルフケア！ こころとからだを 整えるために

聖隷健康診断センター 医務部 部長 内野 明日香

職場環境や人間関係など

ライフスタイルに大きな変化が起こる春は

メンタル不調をきたしやすい季節です。

日常生活でセルフケアを意識して健やかに過ごしましょう。



食う

日々の生活に追われて偏食になりがちです。バランスのよい食事を意識し、1日3回しっかり食べましょう。特に、ビタミン、ミネラル、カルシウムを意識して摂り、食事中はよく噛んでゆっくり食べるよう心掛けます。



寝る

睡眠時間は1日6時間以上が必要です。また、時間だけでなく睡眠の「質」も大切です。睡眠の質を上げるために、寝る前2時間以内の飲食、ブルーライト（スマホ・ゲーム）、激しい運動は避け、リラックスして過ごしましょう。そして眠るときは「楽しい」出来事をイメージして眠ります。



遊ぶ

セルフケアの秘訣は貪欲に遊ぶこと。「仕事が忙しくて」「家事と育児で」と諦めず、意識的に時間をやりくりして遊ぶ時間を捻出しましょう。日常生活で自分が楽しいと感じる瞬間にアンテナを立て、心を解放できる時間を増やして。流行りの「推し活」お勧めです!!



プラス 運動

運動習慣が全くないという方は1日20分を目安にウォーキングから始めます。からだが慣れてきたら早歩きや軽いランニングで少し心拍数を上げて。上級者は週2〜3回、45〜60分以上の中等度の運動を継続しましょう。筋トレやヨガもお勧めです。

※デスクワークで座りっぱなしの方は1時間おきに立ち上がると良いです。



番外編 マインドフルネス

「マインドフルネス」とは、現実をあるがままに知覚して受け入れる心を育てる練習のことです。訓練方法として瞑想が用いられますが、正式な訓練とは別に、日常生活での様々な動作で訓練することもできます。

例えば、食事を摂るときに、食べ物の形状や色、においなどをつぶさに観察し、口に入れたときにどこにどのような味

や歯ごたえを感じているのか、のどを通りお腹に収まるまでの感覚など、一つひとつを十分に味わい感じ取るようにしていく。また、それらに伴い湧いてくる思考や感情に気づき、そっと食べる感覚に注意を戻すことを繰り返す...

「ありのままに」「今この瞬間」を意識する。

——お勧めです!