

衛生委員会だより

社会福祉法人 ならやま会
2018年 6月号
担当事業所 いずみ園

◎ 十分な睡眠とれていますか？

人間は、平均して一生のうち約24年間を寝て過ごすと言われていています。これは、生涯80年 生きるとして1日8時間睡眠したと想定した時の数字です。
みなさんは毎日しっかりと休めていますか？

◎ 眠りにつく前の入眠儀式 ☺☺☺

なかなか眠りにつくことができない方、寝ているのに疲れがとれない方、必見です！

《自律神経》は脳や身体の緊張とリラックス、睡眠に関係しており、自律神経がしっかりと休まることが睡眠の質の向上につながると言われています。
ただ、自律神経は筋肉を動かす運動神経などとは異なり、自分ではなかなかコントロールできないもの。ところが、自律神経はちょっとしたことで簡単に騙すことができます！

次のような何気ない習慣を2つ 3つ意識して習慣づけるだけで、自律神経はコロリとだまされます！

- (1) 3分間だけでも髪をドライヤーで乾かす
- (2) 寝る前にコップ1杯の水を飲む
- (3) 寝室ではテレビを観ず、一度読んだ本に目を通す
- (4) 寝る前にトイレに行く
- (5) 気になることがあればメモに書くようにする

※ “これからゆっくり寝るぞ” と脳に伝えるため、自分なりに就寝前のルールをつくってあげることが大切です！

○ あなたは どのようにストレスを解消していますか？

ストレスの解消法は人それぞれだと思いますが、なかなか解消法が見つからずストレスを溜め込んでいる方もおられるのではないのでしょうか？ ストレスを感じたまま無理や我慢をしてしまうと、自分を苦しめてしまいます。良い解消法が見つからない場合、少し考え方を考えてみましょう！
みなさんの生活が、より良いものになりますように ☆☆☆

【アドラー心理学に学ぶ！仕事のストレスに負けない 8つの習慣】

- | | |
|------------------------|---------------|
| ○習慣1: 「ありのままの自分」を受け入れる | ○習慣5: 建設的に考える |
| ○習慣2: 自分を知る | ○習慣6: 大局から見る |
| ○習慣3: 失敗や欠点を糧にする | ○習慣7: 共感する |
| ○習慣4: 負の感情とうまく付き合う | ○習慣8: 勇気をもつ |

※建設的とは…現状をよくしていこうとするさま

※大局とは…物事の部分的ではなく全体のありさま