



Smart News

スマニユース

ストレス対策



ストレスを抱えやすい4つのタイプ

几帳面・完璧主義者タイプ

まじめで、几帳面、責任感が強く、努力家。妥協することなく完璧主義の人。最もストレスを感じやすい。



頑固一徹・自分勝手タイプ

他人の失敗が許せない人。自分の思い通りにならないと気がすまず、頭ごなしに決めてかかる人。



うなずき・自己嫌悪型タイプ

無理なことでもNOと断れず、あとになってくよくよ悩む人。おとなしい人が多い。



取越し苦労タイプ

あれこれ心配し、心の休まる暇のない人。他人に気を使ってばかりいる人。



● ストレス症状 ●



- だるい、疲れやすい
- 肩こり、関節痛、偏頭痛
- めまい、多汗、音に敏感
- 睡眠パターンの変化(不眠、一日中寝る)
- 動悸、息切れ、胸の痛み
- 食欲不振、暴飲暴食、下痢、便秘
- 不安、怒り、失望、恐怖、孤独
- 喫煙、やけ酒
- 好きなものに興味がなくなる



ストレスを和らげるコツ

- 誰かと話す
- 好きなことをして楽しむ
- みんなで美味しいものを食べる



- スポーツなどで身体を動かす
- よく眠る
- 大声で笑う



クイズ

ストレス軽減に役立つものはどれ？

答えは
次ページの右下

- ①タバコ ②ケーキ ③チョコレート

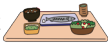
▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



睡眠

食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!