


## ～気分転換の方法をいろいろやってみましょう～

新型コロナウイルスによる感染症はいまだ収束の兆しがみられません。引き続きこまめな手洗い、うがい、マスク着用など一つ一つの対策をしっかりと行いましょう。

また日々の生活で不安や緊張状態も続いているかと思えます。体を動かしたり好きな音楽を聴いたり、ゆったり入浴する、好きな本を読むなど、自分にあう方法でリフレッシュするようにしましょう。

- ◆ **好きな音楽を聴く**  
好きな音楽を聴くと気持ちがスーッとリラックスできます。静かな曲が良いという人もいれば、ヘビメタが好きという人もいますので、ずっと聴いていたくなるような音楽を選んでみましょう。
- ◆ **部屋を掃除する**  
身の回りが整理整頓されると見た目だけでなく心もすっきりします。体を程よく動かすことでリフレッシュにつながります。鼻歌を歌いながらやるイメージです。
- ◆ **香りを楽しむ**  
アロマオイルなど好きな香りをかぐと、鼻から入った香りの刺激が脳に伝わり、心理的に良い効果をもたらします。
- ◆ **散歩をする**  
近所を少し散歩するだけでも良い気分転換になってリフレッシュできます。体を動かすと全身の血流が良くなり緊張がほぐれてくれます。

### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス




リフレッシュの方法として、好きなことに集中してみるのもおすすめです。

熱中しているうちに、気分も自然と前向きに変わっていきます。読書や塗り絵や小物づくりなども時間を忘れて夢中になれたりします。

手軽なリフレッシュ方法を自分の中でたくさんストックしておくことも良いですね。

### ★ 栄養コーナー ★



#### 3月おすすめの飲み物・・・炭酸水

炭酸水には血行をよくしたり、疲労回復効果があり、気分をスッキリさせたいときにおすすめの飲み物です。

無糖のものを選べば糖分の摂りすぎにもなりませんし、味がないと飲みづらいつと感じたときには、レモン炭酸水なら飲みやすいです。

寝る前に飲むのはおすすめできませんが、休憩時間に飲むといいです。