

## 第3条

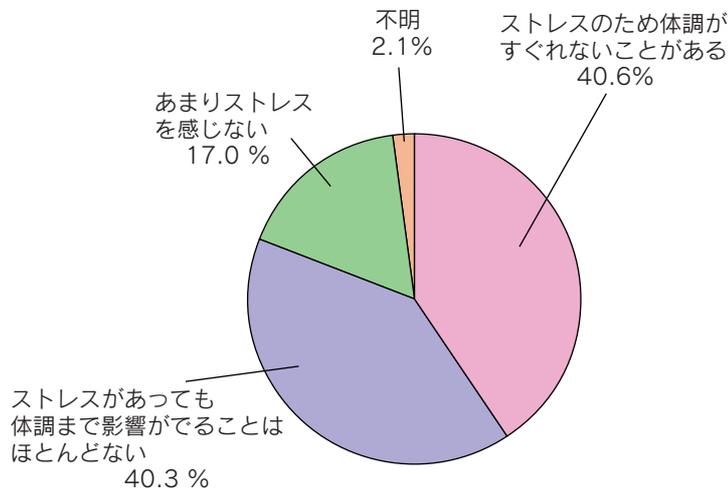
### 人との交流を楽しみ、上手にストレスを解消しましょう。

現代社会はストレスの種には事欠きません。適度なストレスは心身に緊張をもたらし、活性化してくれるのですが、過度のストレスに長期間さらされると健康を損なうこともあります。

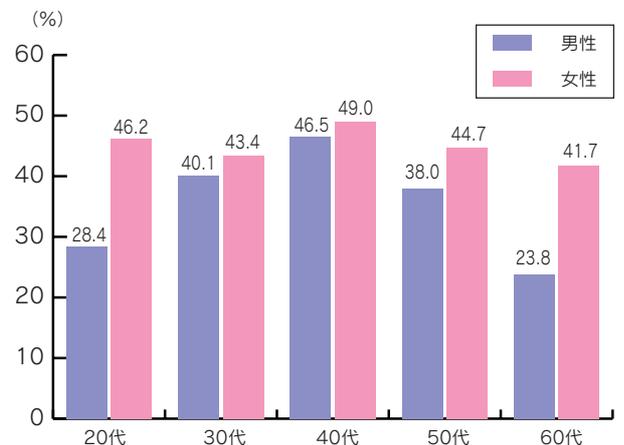
平成15年の福岡市民の生活習慣調査によると「ストレスのために体調がすぐれないことがある。」という人は約4割で、年齢をとわず若い世代でもみられます。

約4割は、ストレスのため体調がすぐれないと感じています。  
若い人も年長者も年代をとわず同じように感じています。

問 ストレスから体調がおかしくなったと感じることがありますか？



ストレスのため体調がすぐれないことがある人



#### ■ 上手に休養をとみましょう！

##### ● 上手な睡眠のとりかた

昼間はからだを適度に動かし、12時までに布団に入りましょう。

##### ● 入浴でからだも心もリフレッシュ！

ぬるめのお風呂にゆっくり入るとリラックスし、疲労回復します。

##### ● 自分のための楽しみや生きがいを持ちましょう！

自分なりの楽しみや生きがいを持っていると心の切り換えができます。

##### ● 生活の中にオアシスを！

生活の中で心地よいと感じるものを取り入れてみましょう。



心身の疲れをとるためには十分な休養が必要ですが、たんにからだを休めるだけではなく、いつもと違った刺激をからだに与えることもよい気分転換になります。休日にはいつも家でぐったり、という人はぜひ、少しからだを動かしてみる、景色のよいところへ出かけてみる、美術館や博物館へ行ってみるなど、普段と違うことをして過ごしませんか？