今日からできる健康のための工夫
～年末年始を健康的に過ごすために～

生活が乱れやすくなる「年末年始」。
身体も心も健康で過ごす工夫をして、楽しい年末年始を過ごしましょう！

工夫するために大事な心構え

- 小さい工夫をコツコツと！
- 健康を意識する自分は偉い！
- 工夫ができた自分はもっと偉い！

年末年始に規則正しい生活をできる人の方が少ないです。
「ああ、今日は甘えちゃったな、自分はだめだ」
なんて思わずに、

「年末年始に健康を意識する今年の自分は違うぞ！」

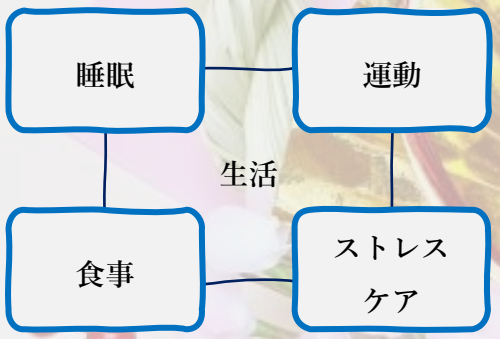
「今日は外に出て買い物して歩いた、えらい！」

自分をしっかり褒めてあげることが大切です。

継続するためのポイント

- ✓ 普段の生活でしている行動に＋ONする
- ✓ できたことを人に報告して、褒めてもらったりリマインドしてもらう
- ✓ 今日できなかったら、「ドンマイ！明日は1つやろう！」と前向きに

健康のため工夫したい4つの領域



心身共に健康でいるために、
「睡眠」「運動」
「食事」「ストレスケア」
は非常に重要です。

【正月病】

「年末年始休み」明けに感じやすい“だるい”“身体が重い”などの症状のこと。

こういった症状や生活の乱れが続くと、免疫力が落ち、風邪や感染症に
かかりやすくなってしまいますので、
今年は特に気をつけて過ごすようにしましょう、

© 2020 Human Frontier Inc

健康のための工夫リスト
実行できそうなものにチェックを付けましょう

HUMAN FRONTIER

できれば、それぞれの領域で１つでいいので、
毎日（または2日に1回くらい）実践できるものを探してみましょう。

睡眠

- □朝の起床後、カーテンを開けて陽の光を浴びる(曇りだったら電気でok)
- □就寝時間の90分以内に、38度～40度くらいの温度のお風呂に20分つかる
- □毎日、なるべく同じ時間に起きる(前後1時間の誤差が望ましい)

夜更かししても同じ時間に起きることで体内時計が狂うのを防ぎます

運動

- □1日1回は身体を動かす（掃除や家事、散歩、筋トレ、ラジオ体操 etc）
- □お風呂上りや寝る前に、筋肉をぐ～っと伸ばすストレッチやヨガを行う
- □ゆっくりスクワットを1日10回からチャレンジ！

体で一番大きい太ももの筋肉を鍛えるスクワットは運動効率が◎

食事

- □なるべく毎日朝食を食べる(食べられない人は白湯を飲むだけでもok)
- □一口目は野菜から食べる
- □カフェインやアルコールの代わりに白湯を飲む
  （1日1回でok、それ以上でもさらにok）

白湯には、内臓を温め胃を休める効果があります

ストレスケア

- □電話やテレビ電話など自分の声を発するコミュニケーション機会をつくる
- □自分にとっての「ストレス解消法」を実践する
- □テレビやインターネットのニュース、SNSサイトなど、たくさんの情報から距離を置く

自分の好きなことを何も気にせずやる時間も大切です

© 2020 Human Frontier Inc