

5月 ストレス解消方法 ストレス発散

ランキングで紹介

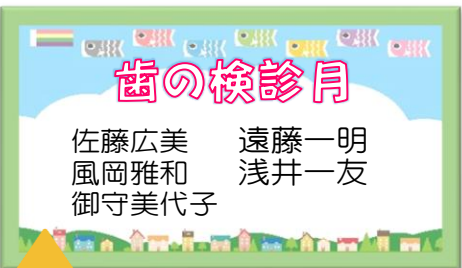
5月病にかからないために

- 1位 温泉やお風呂に入って体を温める
入浴剤をいれて、香りを楽しみながら心を落ち着かせる。
- 2位 十分な睡眠をとる リラックスする
入浴剤をいれて、香りを楽しみながら心を落ち着かせる。
- 3位 サウナや岩盤浴で汗をかきデトックスする
サウナや岩盤浴で汗をたくさんかくと気持ちガスッカリする。
- 4位 旅行やリクレーションに参加し環境を変える
旅行なので、新たな発見や見聞、新しい物に触れられる。
- 5位 好きなものを食べたり、飲んだりする
おいしい物を食べると精神満たされて嫌な事を忘れられる。
- 6位 テレビ、映画、動画、音楽鑑賞をする
おもいっきり笑う。WWW最高のリフレッシュタイムになりそう。
- 7位 ビール、酒、ワイン、好きなアルコールを飲む
好きなお酒をつまみで、嫌な事を忘れストレスが解消できる。
- 8位 適度な運動、ストレッチ、筋力し、散歩をする
体を動かせば、もやもやした気持ちもスッカリ。定期的に運動を。

参照※ニフティ温泉ニュース



2025/ 5/1 by 健康委員



春の訪れを感じる緑黄色野菜

菜の花を使った料理



菜の花のからしマヨネーズあえ

菜の花栄養・効果

免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含む。
ビタミンB1、B2、葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維
カリウム多くの栄養素を豊富に含む。



歯の検診月の方

※ 改めてお知らせします。
年に1度、歯の検診、治療等、会社より2,000円補助金が出るので、どうぞご利用下さい。
歯の健康は噛むことによって、分泌される唾液は、口腔内の免疫機能をup。
※会社に常備している、マウスウォッシュも利用して下さい。



健康経営 NO 3 5 7 番

1年に1度、公認のストレスチェックを受ける。
月に3人ずつ、公認心理士にカウンセリング50分実施する。(社員全員)
半年間隔で、傾向と対策を練る。

GOOD

競泳マスタース大会♡打ち上げ



女子4×25mメドレーリレー 第2位

これこれ



水泳の健康的利点

あかいけの体験は?

下記の事が感じられます

- ♡ 血圧低下
 - ♡ むくみがとれる
 - ♡ 心臓機能向上
 - ♡ 冷え性改善
 - ♡ 寝つきが良くなる
 - ♡ 肩こり改善
 - ♡ 体重コントロール
 - ♡ 肌がつるつるになる
- えーっ、ほんと(ー?)



ペアヨガ

Let's try

- ♡ 2人の信頼関係が重要
- ♡ 体のストレッチを感じ易い
- ♡ 信頼感情が深まる
- ♡ 相手の温もりを感じ
- ♡ 安心感を得られる
- ♡ 相手に身をゆだね、心の解放へ

すごい運動した感あるよ

