私と健康

五月病を乗り切ろう！

５月といえば「五月病」。みなさんは大丈夫でしょうか。こころの不安定を解消するには、日常のちょっとしたアクセントが非常に効果的です。この記事では、そういった簡単な治療法をお教えします。（Ⅳ）

（参考URL：http://stress-labo.com/　2012/4/14現在）

運動して気分をリフレッシュ！

運動の気晴らし効果

運動をしていれば、その間はその運動に集中することができるので、嫌な考えや気持ちを忘れることができます。また、運動を終えることで満足感や達成感を得ることもできます。

持続が大切

運動は長い期間続けるほど効果は高く、その効果が持続します。ただし、１回の運動を長く行ったからといって、効果が出るものではありません。少しずつ、気長にやっていきましょう。

お風呂に入ってこころもきれいに！

お湯は少しぬるめで

ストレスを癒すには実はぬるめ（38～40℃）のお湯にゆっくりつかるのが効果的です。ちなみに、熱いお湯には別の効果があり、気分を「シャキッ」とさせてくれます。

半身浴でスッキリ

半身浴は全身浴よりも神経の緊張や凝りをほぐす効果に優れています。おなかの部分は完全に湯につけ両腕は湯から出し、そして目を閉じて何も考えずに、30分ほど湯につかりましょう。

ぐっすり眠って疲れを癒そう！

昼寝のすすめ

昼食後の集中力が落ちてくる時間帯のうたた寝は、その１日の活力になります。時間は10～15分くらいが目安です。それ以上は夜の睡眠を妨げるので注意しましょう。

寝酒はだめ！

アルコールには確かに入眠を促す作用があります。しかし逆に睡眠の後半においては、深い睡眠に移行するのを妨げる効果があるので、寝酒はなるべく控えるようにしましょう。

はみだしすてーじ

五月病？　いいえ、堕落のはじまりです。
⇒堕落？　いいえ、京大生の鑑です。

（工・１　柑橘系）
（だがまだ甘い！；編）