

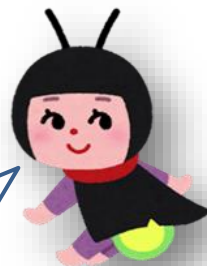


スタッフの「休日の過ごし方」を紹介します



まったりと過ごしたい休日、たまった家事雑事を手抜きしつつ片付けて、3匹の猫たち(なな、かか、じじ)とたわむれる至福の時を過ごします。

新鮮な野菜や果物が売られている直売所へよく行きます。夏は、大好物の桃を買いに行きたいです。また、直売所に併設されているジェラートを食べるのも楽しみです！



近所を散歩したり本を読んだりオンラインゲームをしたり「推し(←な・い・しよ♪)」の動画を閲覧したり(ちょこっと)勉強したりして過ごしています。(*´▽`*)/

疲れたら足湯に行きます。熱めの温泉に重だるい足を浸していると、滞っていた血流が巡りだして身体がずっと軽くなります。こころもほぐれて良い感じですよ。



お庭の手入れや大物のお洗濯などの家事をしなくては、と思いつつ、休日はスポーツの応援に明け暮れています♪

今日は1日だらだらする！と決め、ゴロゴロしながら好きな音楽を聴いたり読書をしたりして過ごしています。今日はだらだらすると自分に言い聞かせることで罪悪感少なく休めます♡



休日は子供と一緒に公園や室内遊び場で遊んで過ごしています。最近では子供が私のことを「アンパンマン」と指差ししてくるので、早めに実物を見せたいと思っています…(笑)



休日は緑の多い静かな場所に行くようにしています。風で木が揺れる音や鳥の声など、自然の音を聞いていると心が整う気がします。

麺類が好きなので、ラーメンやパスタ、夏は冷たいそばやうどんを求めて車を走らせます。車やお店から自然の景色も見れば、心も癒され、とても良い時間を過ごせます。



行き当たりばったりのドライブをして、カーナビを頼りに帰ります。温泉、食べ物、名所など思いもかけない出会いがあります。



不調をためこまない残暑の過ごし方を紹介します

バランスの取れた食生活

魚、肉、大豆食品、乳製品



炭水化物
控えめ

良質な
たんぱく質



塩分・糖分
控えめ



野菜多め
(緑黄色野菜、
旬の野菜など)

涼くなったら温かいスープや
常温の飲み物もおすすめです。

軽い運動

運動をすると・・・

- ・心地よい疲労やリラックス効果が得られる。
- ・汗をかくことでうまく体温調節ができる。

- ・軽く汗をかく程度の運動を始めてみる。
- ・無理のない範囲から始め、少しずつ時間をのばす。

ウォーキング、散歩、
ヨガなどがおすすめ
です。



ゆっくり入浴

・暑い日は 38 度程度のぬるめのお湯に 15～20 分程度つかる。普段は 40 度程度のお湯に 10～15 分ほど。

・全身浴がおすすめですが、半身浴でも効果あり。半身浴の時はプラス 5～10 分。

・疲れを取るには炭酸ガス系の入浴剤がおすすめ。
・シャンプーやボディソープを好きな香りに変え
るとリラックス効果が高まる。



入浴前後の
水分補給も
忘れずに！

ぐっすり睡眠

- ・軽い運動や入浴でリラックス。
- ・エアコンや扇風機の風が直接当たらないように寝る場所や風向きを工夫する。
- ・毎朝同じくらいの時間に起床し、朝日を浴びる習慣をつける。



まずは気軽にできそうな
ものから始めましょう！

●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
県中・県南方部センター

〒963-8034

福島県郡山市島 2 丁目 31-11

MA ビル 2 階

Tel 024-983-0274

Fax 024-973-8261

<https://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその
支援をされている方々
からのご相談

被災者相談ダイヤル “ふくここライン”
TEL 0120-783-295 (フリーダイヤル)
平日 9:00～12:00、13:00～17:00

その他の
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917
〒960-8012 福島市御山町 8-30
(県保健衛生合同庁舎 5 階)