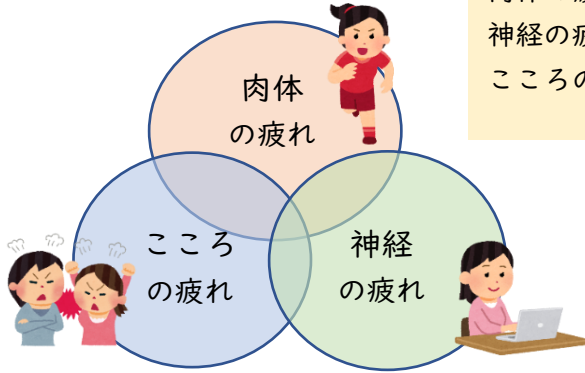


疲れをためない休息のコツ

4月から新学期がスタートしました。

対面授業も始まり、そろそろ疲れを感じている人もいるかもしれません。
うまく休息できるプチ習慣を取り入れて、充実したキャンパスライフを送りましょう。

疲れは3つに分類できる



肉体の疲れ：体を動かしたり姿勢を維持したりすることで起こる
神経の疲れ：パソコンやスマホなどを長時間使い続けることで起こる
こころの疲れ：悩みや人間関係のストレスなどが原因で起こる

それぞれ対処法が異なり、「肉体の疲れ」は入浴する、栄養バランスの取れた食事でスタミナをつけるなどの体のメンテナンスが有効です。

「神経の疲れ」は音楽を聴いて

リラックスするなどして過剰な働きから神経を開放する、

「こころの疲れ」はその原因となるものから一度離れてみるのも良いですよ。保健センターこころの支援室に臨床心理士がいますので、相談することもできます。(TEL:078-431-0705)

プチ習慣、今日からやってみませんか？

その1 鏡に映った寝起きの顔でシャキッと目覚める



朝起きるのが苦手な人は「何か関心を持つと動きが活発になり、覚醒しやすくなる」という脳の特性を利用しましょう。目覚まし時計やスマホを鏡の近くに置き鏡に映った寝起きの自分の姿が目に入るようにしてみましょう。

その2 通学中のバスや電車の中では目より耳から情報を取り入れる



小さい画面に膨大な情報が詰め込まれているスマホの画面を見続けることは、目や脳の疲労に繋がります。バスや電車の中では振動も加わるため、さらに疲れる原因になります。スマホ操作よりラジオや語学学習、音楽を聴くなど耳からの情報も取り入れてみましょう。

その3 就寝前のスマホチェックは最小限に



スマホやパソコンなどの液晶ディスプレイが発するブルーライトは、睡眠障害の一因になると言われています。さらに、消灯後の携帯電話使用が睡眠の質の低下や日中の眠気などに影響を与えるため、寝る前のスマホチェックは最低限にしましょう。ブルーライトをカットする夜間モードへの切り替えも忘れずにしましょう。

その4 休日の寝坊は疲れのもと。起床時間は平日+2時間後まで



「せっかくの休日、好きなだけ眠りたい」と平日は固定している起床時間を遅らせると、就寝も後ろにズレ、睡眠時間が短くなるなど、生活リズムが乱れて疲れの原因になります。休日の朝寝坊は2時間程度にとどめましょう。

保健センター からだの支援室

