



令和3年3月1日
89号発行



浜通り訪問リハビリステーション

新しい季節がやってきた！



心も体も元気に！春のスタート！

みなさんこんにちは！柔らかい日差しに春の訪れを感じる3月は、**社会生活の面で大きな変化を迎える季節**ですね！新たに始まる日々に期待が膨らむ一方、変化には不安や心配がつきものですよね。普段よりもストレスを溜めやすい時期でもあるので、今回は**ストレスと健康**をテーマにお届けします！

心労や過労だけがストレスじゃない！？



ストレスは、楽しいことや嬉しいことも含めて、身の回りの様々な出来事がストレスの要因になります。例えば、「**住環境の変化**」「**結婚や出産**」「**家族の病気**」など、**生活のリズムが変化するとき**もストレスを感じていることもあります



強いストレスは命にかかわる病気の引き金に！



脈拍や血圧の上昇！



狭心症や
心筋梗塞など
心臓疾患！



脳卒中などの
脳血管疾患
にも！

ストレスを感じたら、まずは深呼吸！

やってみよう！深呼吸！！

1. 目を閉じる
2. 5秒間かけてゆっくり息を吸う
3. 3秒間息を止める
4. 8秒間かけてゆっくり息を吐く
5. 1～4を3回繰り返す

まずはゆっくり呼吸をすることから始めてもOKです！



浜通り訪問リハビリステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806