～わたしもあなたも大切に～

からだと心のセルフケアNEWS

自分を大切にする「セルフケア」ってどんなこと？

「セルフケア」とは、自分のできる範囲で自分の面倒をみることです。健康でいるために食事に気を付けるとか、なんとなく不調なので早く寝るといった行動はセルフケアの一つです。

“自分を大切にする”と言い換えることもできますね。日々忙しいと自分のことがおろそかになっていることも多いと思います。健やかな状態でいるためには、心身のメンテナンスが重要です。簡単に取り組みやすいセルフケアの要素として以下の６つを挙げました。



皆さんはこの６つの要素、日頃から意識していますか？このＮＥＷＳでセルフケアに関するお役立ち情報を発信していきます。

また、多摩区健康づくり推進連絡会議では、専門職による講座を企画したり、コラムを掲載したりする予定です。お楽しみに！

お知らせはホームページにも掲載します。
ぜひご覧ください♪

多摩区健康づくり推進連絡会議ホームページ

気軽にできるセルフケア「深呼吸」

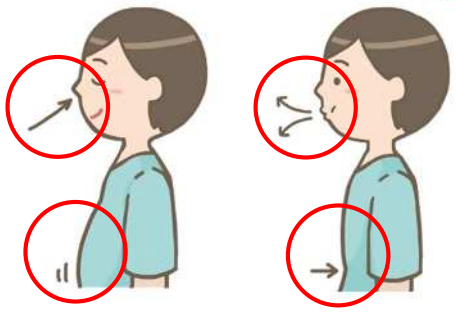
深呼吸には、自律神経が整う効果があります。

特に、腹式呼吸では横隔膜を動かすことで副交感神経が優位になり、リラックス効果や血液が全身に循環するなど様々な効果が期待できます。

やり方は簡単！４秒かけてお腹を膨らませながら鼻から吸い、８秒かけて口から少しずつ空気を出してお腹をへこませます。

朝・昼・晩１日３回ぜひ実践してみてください。

Point!



吸う	吐く
鼻から吸う	口から吐く
お腹を膨らます	お腹をへこませる

発行：多摩区健康づくり推進連絡会議　　問合せ先：多摩区役所地域支援課　(TEL)044-935-3294