

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024


vol.2

第2話

頑張りすぎに 要注意!



仕事や家事、育児などにおわれて常に気が休まらない。そうした緊張状態が続くと、睡眠障害や、頭痛、うつ病などの不調を引き起こすことも。そうなる前に…



呼吸に意識を向けましょう。
緊張していると浅い呼吸になりがち。
息を吸うときに**お腹を膨らませ、ゆっくりと長く息を吐く**ことでリラックスできます。



もうひと頑張りのための**コーヒー**はほどほどに。
リラックスのためには**カモミール**や**ルイボス**などの**ハーブティー**がおすすめ。



質の良い睡眠を得るため、**静かで暗い環境**
肌触りの良い寝具
適切な高さの枕など
寝室の環境を整えましょう。

メンタルヘルス・ストレス関連 は
未病指標の4領域の1つです ▶▶▶



未病指標とは、個人の未病の状態を数値で見える化するもので、県の健康管理アプリ「マイME-BYOカルテ」から測定することができます。



ME-BYOスタイル
Instagramをチェック!