

強い体の 5の法則!

五月病編

「何だかやる気が出ない」「気分が沈みがちになる…」それは五月病かもしれません!

進学や就職などの環境の変化により、知らず知らずのうちにストレスが溜まる春先。5月のゴールデンウィーク休みで張り詰めていた緊張がプツリと切れ、「もう頑張れない」という状態になってしまう人が多いのです。誰もが五月病になる可能性はありますが、物事を一人で抱え込みがちで責任感の強い人はとくに注意が必要です。上手な気分転換でストレスを溜め込まずに、スッキリとした春を迎えましょう。

• こんな悩みを抱えていませんか? •



このような症状で悩む前にしっかり予防をしましょう!

五月病 5の法則!

1 軽い運動で体を動かそう

気分が落ち込んでいるときは、体を動かすのが◎。散歩は一定のリズムで歩くよう集中することで、気持ちを安定させる“セロトニン”分泌に効果的です。



2 トリプトファンで体の内側から元気をチャージ

心の安定を保つホルモン“セロトニン”を作り出す栄養素トリプトファン。大豆製品や乳製品に豊富に含まれています。毎日の食事にプラスして元気をチャージしましょう。

3 家族や友人などに本音で話そう

自分の抱えるストレスを溜め込むのではなく、同じ境遇の人や友人と共有して発散しましょう。悩みや愚痴を言い合うだけでも、ストレス解消につながります。



5つの法則で五月病に負けない!
心も体もスッキリさせましょう!



4 生活リズムを整えて睡眠の質UP

不規則な生活では、体の疲れも溜まる一方。休日でも決まった時間に起き、生活リズムを整えましょう。また、就寝前のスマホ操作を控えることで質のよい睡眠に。

5 自分の好きなことでリラックス!

毎日の仕事や勉強に疲れたときは思いっきり趣味に打ち込むのも大事。自分の好きなことをすれば、心が満たされ、ストレス軽減につながります。