

出かけられる場所が少なくなり、ずっと家で過ごしていると、ストレスを感じているという方もいらっしゃるかと思います。

そこで、『**ストレスを溜め込まない過ごし方**』の例をいくつかご紹介します。ウイルスに負けない健康な体づくりには、免疫力を高めることが大切です。

### ◆生活リズムを整える



出かける用事が無いと、起床や就寝時間が乱れがちになります。できるだけ早寝早起きを心がけ、食事を3食摂るようにしましょう。日光を浴びることも効果的です。

睡眠不足は免疫力の低下を招きます。ゆっくりお風呂に浸かると緊張がほぐれ、眠りにつきやすくなります。



### ◆やりたいことをリストアップする



今まで時間がなくてできなかったことをやってみたり、これからやりたいことをこの機会に考えてみてはいかがでしょうか。

(身の回りの片付けや、これから楽しみにしていることのために備える…など)



### ◆体を動かしたり、楽しめる時間をつくる



適度な運動をすることで免疫力アップが期待できます。散歩（人の多い時間や場所は避ける）や、ラジオ体操などもオススメです。

自分の好きなものを楽しむことも大事にしましょう。(好きな料理、香り、ドラマ、読書、音楽、手芸…など)



他にも、さまざまな方法があります。『自分に合った過ごし方、リラックス法』を試してみてください。

