

リラックスで気分をリセット

せっかくの休みなので、今日は「贅沢な時間を過ごそう！」と思っても、疲れがたまっていたり、嫌なことがあったり、お天気が悪かったり、外出して人混みに出るのも億劫だったりして、だらだらと時間を過ごすうちに気がついたら夜になり、「せっかくの休みだったのに、なんか疲れた」なんて残念な気分になることはありませんか？
ストレスが溜まる毎日だからこそ、休日はしっかりとリラックスして、気分をリセットしましょう。



体より頭脳(精神)が疲れる

リラックスするために必要なのは休養すること、といますが、横になって動かなければ休養できるということではありません。「横になって動かないこと」は、肉体を精一杯使った後の休養です。最近の人は、肉体を動かすより頭脳(精神)をたくさん使っていることの方が多いようです。頭脳(精神)が疲れると、まさに頭が凝り固まった状態になって、一つの考えに執着したり、わかっているのに行動を起こさず自らストレスを増やしたりという状態になります。たとえば、本当に疲れたときは「休まないといけない」という気持ちに押しつぶされて、かえってストレスを抱えてしまう、ということはありませんか？そんな時は、気持ちを楽にして何か好きなことに集中してみるのもいいでしょう。



裏面は、「凝り固まった頭脳(精神)をほぐすために」

凝り固まった頭脳（精神）をほぐすために

凝り固まった頭脳（精神）をほぐすために大事なことは、まず気分転換をしましょう。その為に必要なコツは「集中」と「軽い運動」の2つで、意識を外に向けることが大切です。

【集中すること】

「集中すること」は、やるべきことなどを一旦棚上げして、1～2時間程度好きなことに集中して、気分転換をすることで、凝り固まった状態がほぐれてきます。そのために自分が集中できる趣味などがあれば最適ですが、普段している家事や片付けなどでも、丁寧にゆっくりしてみる、など少し意識を変えるだけで集中することができます。



【軽い運動】

精神的にストレスが続くと、血管などが収縮して循環が悪くなり、疲れが取れなく、悪循環になります。疲れているのが身体より頭という場合は、少々しんどくても軽く身体を動かしたり、散歩に出かける方が、リラックスしやすい状態になります。自分の気分にあわせて、ふたつのコツを意識するだけでも違った一日が過ごせるはずですよ。



買い物かごが載せれる テイコブリトルワゴン

大好評!!



業界初!!

大容量ワゴンタイプ歩行者!!
カゴのせ機能付きで便利!!

組み立て寸法 : 幅 495×奥行 600×高さ 670～910mm
折りたたみ寸法 : 幅 495×奥行 600×高さ 670～910mm
ボックス寸法 : 幅 : 495×奥行 600×高さ 670～910mm
重 量 : 約 7kg

通常の
1ヶ月レンタル代 **3500 円**

介護保険での
1ヶ月レンタル代 **350 円**

歩行器5日お試しできます。



ヘルシーワンライト

コンパル

テイコブリトル

いろんな歩行器お試しできますので
スタッフまでお問い合わせください

福祉用具レンタル・住宅改修の

武美屋

大阪市住吉区菟田 5-13-23
TEL-6697-3398 FAX-6697-3498