

睡眠だけではない!! 脳や体の休ませ方

眠りの悩みを抱えてお疲れ気味のあなた。「最近良く眠れない」「就寝時間が不規則になっている」など、眠りの悩みを抱えてお疲れ気味のあなた。休みの日やちょっと時間ができたときに、ゆっくりのんびりリラックスタイムを過ごしてみたいか？

スキンシップでやすらぎを

動物に触れて癒やされることで、ネガティブな感情を和らげるオキシトシン(別名:愛情ホルモン)が分泌され、幸せや安心を感じることができます。

Zoo

オキシトシンは親しい人と楽しく過ごすことで分泌されるんだ



森林浴で気分爽快、ストレス解消

自然の中でのんびり過ごす時間。森林浴にはストレス解消やリラックス効果があります。太陽の光を浴びることで、体内時計も正常にしてくれます。

Forest

川のせせらぎや鳥のさえずりを聞きながらウォーキングするのもおすすめ



コーヒーの香りでリラックス

お気に入りのカフェでのんびり過ごすのもおすすめです。ただし、夕方以降にコーヒーを飲むと睡眠を妨げる可能性があるので気をつけましょう。

Cafe

コーヒーの覚醒作用は個人差が大きいよ



時を忘れて「本」の世界へ

忙しい毎日、ほんの少し時間をつくって図書館に出掛けてみては。興味のある一冊を手にとって、本の世界にどっぷり浸かるもよし、パラパラとページをめくるだけでもよし。好きなことに没頭する時間を持つことで、気分転換になります。

Library



僕の気分転換はツーリングだよ

