



家族が大事ってことは、私も大事ってこと

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024

vol.2

第2話

頑張りすぎに 要注意！



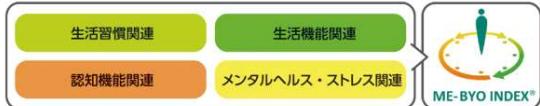
仕事や家事、育児などにあわれて常に気が休まらない。
そうした緊張状態が続くと、睡眠障害や、頭痛、うつ病などの不調を引き起こすことも。 そうなる前に…

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！