

生き生き

健康ニュース

朱雀針灸接骨院

奈良市朱雀3-4-18

2024年
3月号

◎各種保険取り扱い

TEL.0742-71-7677

断捨離して健康生活

断捨離は、体と心の健康に密接な関係があるといわれています。必要なモノを残し、不要なモノを捨てることが断捨離ですが、物理的なモノだけでなく、心の整理や人生においても通じるものがあります。

断捨離による体への影響

清潔な生活環境

不要なものを捨て、清掃がしやすくなることで、ハウスダストなどの蓄積が少なくなり、アレルギーや感染のリスクを軽減できます。

ストレスの軽減

部屋や生活環境がスッキリと整うと心地よく感じます。整理整頓された後は視覚的な快適さ得られストレスの軽減につながります。

運動不足の解消にも

断捨離は一度に行わず、何度かに分けて行います。作業のたび身体を動かすので、運動不足の解消につながります。



断捨離による心への影響 気分が安定する

整理整頓された環境で過ごすことで、気分の安定感が増すことがあります。

自己肯定感の向上

自分自身の生活をコントロールしていると感じることができます。

集中力の向上

過剰な刺激が減り、集中力が増すことが期待されます。

過去との決別

過去の出来事に縛られている場合、過去のものを手放すことで決別感を得ることができます。

生活習慣の見直し

自分の生活習慣や価値観を見つめなおす機会が生まれます。これが健康的な生活への転換につながることがあります。

断捨離が必ずしも全ての人に対して同じように効果的であるわけではありません。個人差や文化的な違いが存在するため、自分に合った範囲で行うことが重要です。

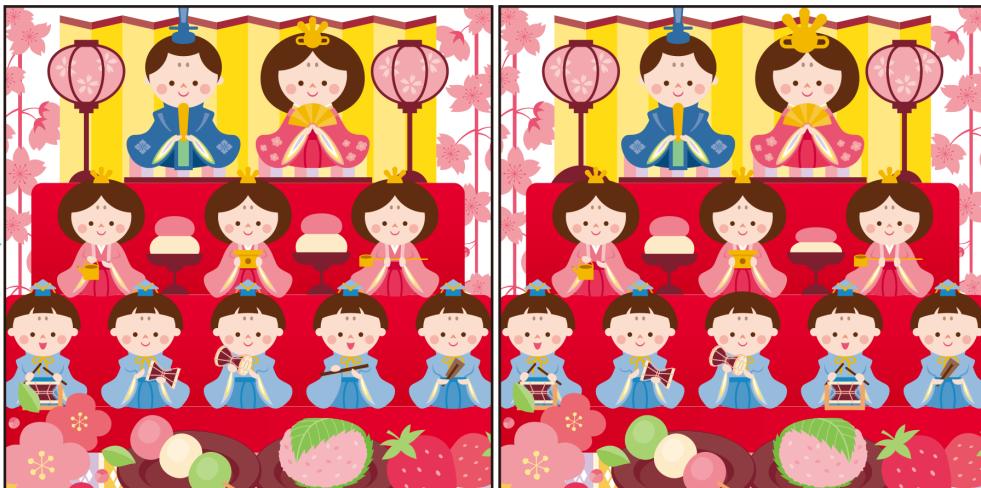
間違い探し

テーマ

「雛飾り」

左右の絵で違うところが
7ヶ所あります。

見つけてみてください。



脳疲労やストレスを和らげてリフレッシュ!

デジタルデトックス ×

パソコン、スマホやタブレットなどのデジタル機器の普及により、生活環境はますますデジタル化されています。便利になる一方で健康への影響も懸念されています。

惰性でデジタル機器を見てしまう

会話中や食事中でもデジタル機器を扱ってしまう

SNSやネットを無意識のうちに見てしまう

デジタル機器を使っているとき時間が気にならない

怒りっぽくなっている 寝不足になった

イライラしやすい いつもモヤモヤする

物覚えが悪くなってきた 集中できない

デジタルデトックスとは?

デジタルデトックスは、デジタル機器から一定期間離れて、心と体を健康に保つ方法です。

デジタルデトックスの効果

○睡眠の質の向上

就寝前にデジタル機器の画面を見ないようにすることで、質の良い睡眠につながります。

○ストレス軽減

日常の情報過多から離れることで、ストレスが軽減したり心の安定が期待できます。

○目の健康

眼精疲労やドライアイから目を守ることになり、目の健康を保つことができます。

○脳疲労の改善と集中力の向上

脳に休息を与え脳疲労を癒します。疲労が減少すると集中力の向上が期待できます。

○時間にゆとり

デジタル機器を触らないことで、時間と心にゆとりができます。

○新たな発見をしやすくなる

自分の興味や関心を広げることにつながります。デジタル機器では得られない感覚や知識などを体験するキッカケになります。

デジタルデトックスの方法

○使用時間を制限する

デジタル機器から離れる時間を確保しましょう。寝る前や食事の時間など、日常の中の特定の行動時間は使用しないなどのルールを作りましょう。

○メールやSNSの通知をOFF

必要な場合を除き、メールやSNSの通知を無効にするか、必要最小限に設定するのも有効です。

○SNSを休息する

SNSを定期的に休息するルールを作ることで、心の健康につながります。

○デジタル機器を持ち込まない

自宅のリビングや寝室などの特定の場所にはデジタル機器を持ち込まないルールを作ってもよいでしょう。

○定期的に長時間・長期間制限する

月に1回からでも午前中、何時以降、
1日単位など、デジタル機器を使わない時間や日を作りましょう。

○アナログな活動時間を作る

デジタル機器を使わないアナログな活動時間を作りましょう。下記は一例です。

～ 趣味 ～

読書	囲碁	将棋	筋トレ	ヨガ
DIY	プラモデル作り		散歩	ジョギング
家庭菜園	ガーデニング		アスレチック	水泳

～ 運動 ～

■取り組みの注意点

デジタルデトックスは、個人のライフスタイルに合わせて対応することが重要です。無理をすると逆にストレスがかかります。柔軟性を持って取り組むことで、より効果的なリフレッシュが期待できます。