

5月になって世間では新人が五月病になったり、農作業の疲れなど、色々な疲れが出てくる時期です。みなさんはどんな工夫をしていますか。



## タツプリ休養で疲労回復

保健婦  
メモ

### 疲労回復Q&A

**Q1**  
休日は一日中、家でノンビリしているのに疲れがとれない

**A1**  
疲れには、体の疲れと精神的な疲れがありますが、現代人の疲労は精神的なものが強いようです。この疲れはゴロ寝ではとれません。積極的に体を動かして、気分転換をすることが疲労回復につながります。

**Q2**  
残業続きで睡眠不足、どうすればいい?

**A2**  
空き時間を利用して仮眠を試みましょう。5分でも眠るとスッキリします。休日もダラダラといつまでも寝ていないで、いつもの時間に起き、1時間以内の昼寝をするほうが効果的。

あなたも、スポーツで気分転換してみませんか

### 疲労を回復させる7つのポイント

- 1 疲れたな！と感じたときは、姿勢を変えたり、違う行動をとる。軽い体操をするのも効果あり。
- 2 ほんの少し早起きしてみる。心のゆとりがさわやかに1日をスタートさせてくれる
- 3 こまめに体を動かし、きつちりと休憩をとる。メリハリのある生活を
- 4 野菜をたっぷり取る。野菜が不足すると疲労や倦怠感を招きやすい
- 5 行きづまったときは、趣味やスポーツで気分転換を
- 6 休日の過ごし方を見直して、上手にすごす。ゴロ寝はやめて、家族との団らんや自分のリフレッシュのために使う
- 7 夜は12時前に眠りににつき、最低7時間は睡眠時間を確保する。

5月は 11日(土)・25日(土)

第2・4土曜日  
役場は休みです

休まない施設  
町民会館・東陽病院・各小中学校



美しさを  
みませんか

午前7時～9時

6/2日・11/26日