



わかる！はかれる！見つけられる！
メンタル・チェックシステム

『マイ元気』

毎月7日は、
元氣チェックの日！
いい仕事をするために、
こころの健康習慣を♡



発行：ファインドヘルス
お問い合わせ先↓
info@find-health.jp

どんなストレス発散をしますか？



③ 今日は、うんどうする！

対策例 ▶▶▶

「12分間(約1キロ)、歩きましょう♪」

運動してますか？・・・「カラダは動かした方がいいと思っているんですけど・・・(^_^)」
運動を習慣にするってなかなか難しいですよね～、時間がとれないし・・・



→運動は、健康管理の基本！健康診断では、生活習慣の予防&改善のために「運動しましょう！」必ず言われます。でも、運動習慣がある男性は32%、女性は26%。
最近では、心の健康づくりにも、運動はとても大事だということがわかっています。

イライラしやすい人・不安な人、運動は特におススメです!!



「運動？苦手～」と思っているあなた、心配いりません。12分間のウォーキングで、イライラ・不安は、やっていない人比べ、ストレス解消・ポジティブな気分になれますよ。歩いて、空を見上げ、深呼吸～(^ω^)...「ふ～」歩くだけで、心も体もスッキリ。

→運動している方が、ストレス知らずで“幸せ体質”になります♪

『自分のトリセツ③』をつくろう！

現状

運動していますか？

理想

「はい、〇〇をしています！」
と言えるものが一つはある。

(かんたんにできる！「はじめの一歩」)

対策

例) スマホを見ず、考え事をしないで、リラックスしながら12分歩く♪
(ストレス発散を目的とした運動なら、手軽にできるウォーキングでOK！)

私のトリセツ



▶ 『運動を習慣にするための』私のトリセツ

～ぶらぶら歩きは生きるための偉大な技術である～
(ヘンリー・デイヴィッド・ソロー)

現状

ストレス解消ならば、スポーツでなくてウォーキングだけでOK！
ウォーキングでは脳の血流がよくなり効果あり！今、運動習慣ありますか？



理想

「もし、あんな風にカラダを動かせることができたら、いいなあ～」
と思う運動やスポーツ、あるいは理想とする人はどんな人？



対策

ウォーキングでは1日7500歩が理想。これだけ歩けば、肥満防止&
睡眠の質がアップ！でもまずは、何歩・何分・何キロなら、始められそう？

