

ぷち

# 仕事中のリフレッシュ法

なんとなく気分が乗らない・・・ すっきりしない・・・  
煮詰まってきた・・・ そんなとき、こんな方法で、  
気持ちを切り替えてみましょう。



## まず 深呼吸

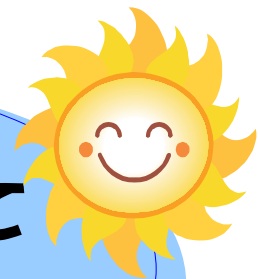
- ◇ しっかり吐ききると新しい空気がたっぷり！
- ◇ 副交感神経優位となり、リラックス

## しばらく 眼を閉じて

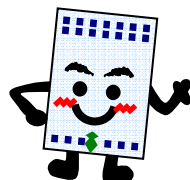
- ◇ 視覚情報カットで、脳を休めます
- ◇ 15～20分程度の短い睡眠も仕事の効率をUP！

## 意識して 口角を上げて

- ◇ 笑うこと、笑顔は免疫力をあげます
- ◇ 【笑い】の感情が伴わなくても、口角(唇の両端)を引き上げると、脳が反応し、免疫力UP！



皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！  
お気軽にお問合せください。



長野市保健所健康課  
新・健康ながの21職場推進部会  
電話 226-9960 FAX 226-9982