

「ストレスに負けない心と身体を作る」

お家時間が増えたこと、制約の多い生活を強いられることでストレスを感じることも多いと思います。ストレスがたまると免疫力が下がり、風邪や病気にかかりやすくなったり、イライラしてしまったり、心身ともに様々な不調をひきおこします。ストレスの解消から心と身体を健康を保つためにオススメの本を紹介します。 (吉田 梨紗)



樺沢 紫苑『ストレスフリー超大全』ダイヤモンド社 2020

精神科医でもある著者がYouTubeチャンネルでたくさんの方の悩みに答え、その中から「実際に効果のあったアドバイス」、「やれば確実に効果のある対処法」を集めたものが収録されています。人間関係、仕事、プライベート等、分野別に対処法を教えてください。

裴 英洙『一流の睡眠』ダイヤモンド社 2016

ストレスを受けると乱れやすくなるのが睡眠。心と体の疲労回復のためにもちゃんとした睡眠が大切です。今の生活を変えることなく、極端に睡眠時間を増減させることもなく、効率的かつ効果的に睡眠をとって仕事のパフォーマンスを上げる「攻め」のスイミンメソッドを知ることができます。



前川 智『ゼロから知りたい!糖質の教科書』西東社 2021

体を作る基本となるのが食事ですが、糖質について考えたことがありますか? 疲れたから甘いもの、運動したからご飯(白米)いっぱい食べよう、それをしていると糖質過多かもしれません。糖質が多いと太ったり、病気を引き起こしたり、睡眠の質も下がります。ヘルシーだと思っている野菜にも糖質が多いものもあるので要注意です。初心者でもわかりやすく書かれていますので、食事面からも体作りを考えてみては。



<からだケア>

石原新菜『やせる、不調が消える 読む冷えとり』主婦の友社 2017

高稲達弥『むくみ取り筋トレ』KADOKAWA 2020

<こころケア>

ガイ・ウィンチ『自分で心を手当てする方法』かんき出版 2016

あんどうよしみ『まけないこころのレシピ』マーブルトン 2003

<総合的ケア>

工藤孝文『疲れない大百科』ワニブックス 2020

櫻井大典『まいにち漢方 体と心をいたわる 365のコツ』ナツメ社 2018

