

Stay Active.

新型コロナウイルスの対応で、外出自粛や在宅勤務が続いている方、また感染のリスクがある中、仕事に出なくてはならない方など多くの方が心身にストレスを感じています。

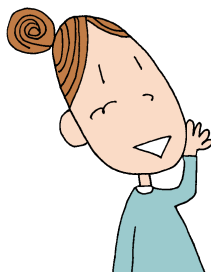
心身のストレスにより、不安やイライラなどの心理的変化、疲れが取れない、睡眠の不調、頭痛や肩こりなどの身体的変化が現れます。このような変化が出たとき、またその前から心身を守る行動で健康を保ちましょう。

仕事の時間では可能な範囲で休憩や軽いストレッチ、仮眠を取り入れ、自宅にいるときも昼間は日光を浴び、バランスの良い食事を意識しましょう。リラックスできる環境を積極的に見つけてください。そして、周囲の方とコミュニケーションをとることはこころの健康を保つのに役立ちます。孤独を感じない社会を目指して、私たち日本予防理学療法学会は働くみなさんを応援します。

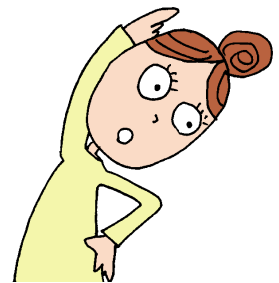
働くあなたを守るため



洗おう



伝えよう



運動しよう