

病気にならない為の身体作りをトータルサポートする松島薬局です😊

今日、小川町は本当にぽかぽか陽気でした☀️3月とは思えないほど、暖かい、を乗り越して暑かったです(笑)✳️

さてみなさん、一日生活をする中で、スマホやパソコン、ゲームなどから離れている時間はどれくらいありますか🕒？暇さえあれば、スマホに目をやり情報をチェックする、パソコンの前に座りっぱなしで作業する、など等...

昨今のコロナ事情で、仕事や学校など、リモートで行なわれている事が多いのも拍車をかけ、デジタルのものに依存してしまっている人たちが多くなっています📱

スマホやパソコンを見続けていると、常に頭や心にスイッチが入った状態となり、当然、神経もリラックスできません。自律神経が興奮状態のまま、なかなか休息状態である副交感神経に切り替わらないのです🌀

1日の中で少しの時間でも構いませんので、心のスイッチをオフにする時間を設けてみてはいかがでしょうか🌸？

- ◎仕事の休憩時間は、スマホやパソコンから離れて、心身ともにリラックスさせる
- ◎食事をする時は、テーブルにスマホを置かない
- ◎ウォーキングやジムなど、運動をする時は、ポケットにスマホを忍ばせない
- ◎寝室に入る際はスマホもパソコンも持ち込まない、など...

そうすることで...

- ◎質の良い眠りをもたらしてくれる
- ◎仕事の効率が上がる
- ◎目の疲れが軽減される
- ◎すきま時間を作れる

等等...心身への良い効果が期待できます😊



とは言っても、今の時代、デジタルが必要不可欠ではありますので、上手に活用しつつ、時には心のスイッチをオフにすることも心がけてみてくださいね😊