



気づいてケアする いたわり

2025年
12月

あっという間に12月。今年も一年、早く過ぎてしまいました。やり残したことなんてありすぎて、考えるのも大変！さて、今年の疲れは今年のうちに解消を。たくさん働いた脳も休ませて、来年も良いパフォーマンスを発揮しましょう。

＋＊＋ 脳の疲れも、今年のうちに解消を ＋＊＋ 多くの複雑な情報から取捨選択することは、脳の負担になります

●脳の疲れのサイン

-  集中力の低下
- 思考、計画、判断が鈍る
- 感情のコントロール不良
- 意欲やモチベーションの低下など

脳疲労が続くと、自律神経の乱れや、うつ症状などを引き起こします。早めに脳の疲労を減らす対策や工夫をしましょう。

●デジタルデトックス

スマホに触れない時間を作り、脳に入る情報量をコントロールしましょう。

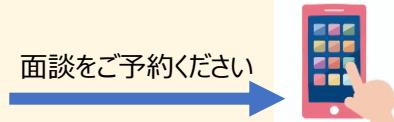


●脳の疲れの原因

＜情報過多＞ 　＜マルチタスク＞ 　＜睡眠の質の低下＞



2025年度
『ヘルスupプログラム』始まりました。



面談をご予約ください

ご自身の健康のためにご活用ください
申し込みがまだの方は
お急ぎください。



ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切



＜スタンレー電気健康保険組合 保健師 菊池 kiyoe_kikuchi@stanley-electric.com＞

