

災害に備えたこころのセルフケア

～いざという時のため、自分の心を守る力も備えておきましょう！

リラックス

深い、ゆっくりとした呼吸は、
普段のこころの健康にも good!

ぬるめのお風呂でゆっくり

ストレッチなども
おすすめ



つながり

話せる人を
作って
おきま
しょう



からだのケア

体を鍛えると、心も鍛えられます。

散歩など一定のリズムの運動は、
考えがまとまったり、穏やかな気持ちになる
作用があります。



口腔ケアも効果的！
→県庁HP「健口体操に関する資料」

準備で安心

防災用品などを準備しておくことは、
気持ちの安心にもつながります
→県庁HP「災害時の備え」



食事、睡眠

バランスの取れた食事は、こころを守ります。
お酒はほどほどに..

快適な睡眠のために、朝日を浴び、日中は
活動的に過ごしましょう。