



こころとからだの 健康だより

コミュニティ
ナースより
Vol.4

2020.7

手洗いで不安も洗い流そう

手洗いは、手の汚れを落とすだけの行為と思いませんか？
実は、それだけではなく不安を和らげる効果もあると言われています。
是非やってみてください。

不安



手を洗うときは、
ゆっくり大きく深呼吸

不安も一緒に洗い流しましょう

ワンポイント
アドバイス



・不安を洗い流すイメージをする

・深呼吸・ストレッチ・足踏み

など組み合わせるのも効果的です



スッキリ

