

朝活しよう！こころもからだもリフレッシュ



みなさん、早起きは得意ですか？苦手ですか？

朝早く起きると、いつもの生活に時間がプラスされたようなちょっとした特別感を体験でき生活が豊かになります。

今回のコラムでは、朝活のおススメ方法をお伝えします！

朝活のススメ5選

1 運動

朝は気温も高くなく、空気も澄んで運動が快適に行えます。交通量も少なく人通りもあり無いのでジョギングやウォーキングも人気です。

2 掃除

朝から掃除・洗濯することで家の中も綺麗になり、気分も室内も気持ちよい1日をスタートできます。

3 読書

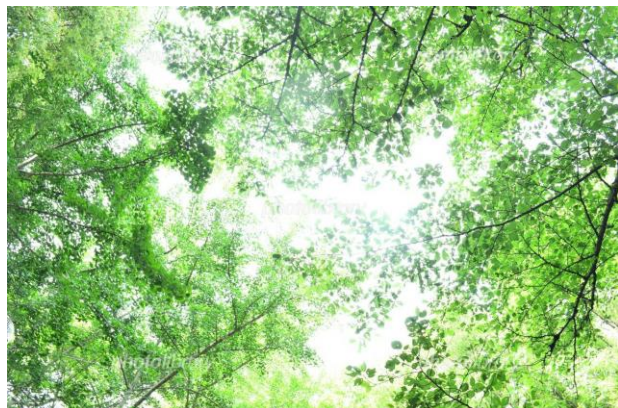
朝の自然光で読書をするのもおすすめです。集中力が高まる朝は今までと違うジャンルの本を開いてみても良いですね。思わぬ発見に知識の幅が広がるかもしれません。

4 趣味

自分の好きな事に朝から取り掛かれるのは幸せですね。夜に始めると時間を気にせず没頭してしまい不健康になる恐れがありますが、朝に行うと時間も区切りやすくなります。

5 仕事の整理

残業などで帰宅時間が遅くなりがちの方は、朝活でその日の予定を整理して、作業手順やスケジュールを組んでおくと1日の生産性アップにつながります。



この時期、遠出や外出も気軽にできずストレスを感じる時もあると思いますが、こんな時期だからこそ、出来る事や新しいことにチャレンジしてみるのも良いかと思います。毎日早起きだとなかなか難しいかもしれませんが、まずは休日に早起きをしてみて気分最高の1日のスタートをきってみませんか？(K.S)