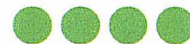
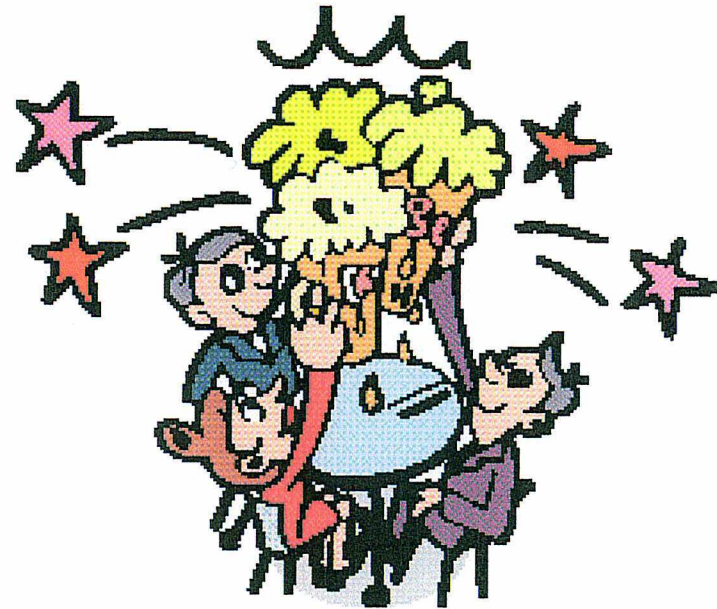


生活習慣



喫煙習慣に別れを告げる

こんなにたくさん、禁煙のメリット



禁煙した時点から、からだへの悪影響がなくなる

経済的である

家が汚れない

家族や周囲の人に迷惑をかけない

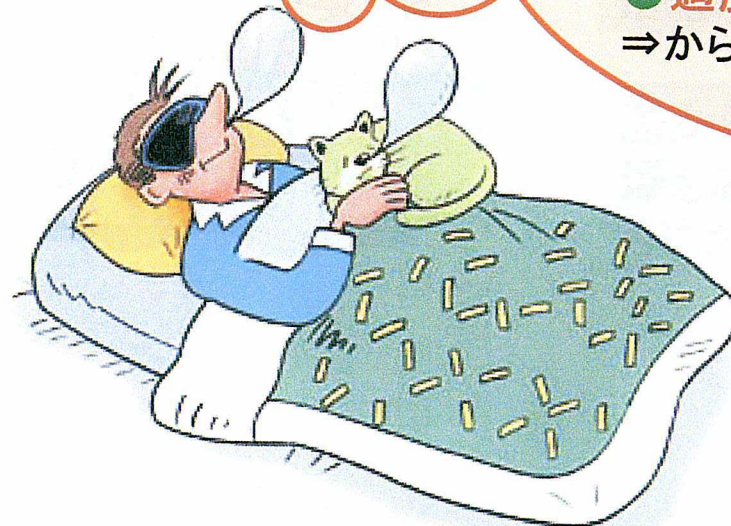
ライターなど持ち物が少なくてすむ

たばこが切れたときのイライラから解放される

心身のリラックスでストレスを解消しよう

ストレスをためない工夫

- ぐっすり眠る
⇒睡眠中は血圧も低く保たれます。
- 栄養バランスのとれた食事を心がける
⇒塩分への配慮をお忘れなく
- 適度に運動する
⇒からだを鍛えてストレスに強くなりましょう。



血圧が高い人に気をつけてほしい

トイレは意外な“危険ゾーン”

からだを起こすときはゆっくりと

寒さ対策を十分に



冬場に外出するときは、マフラーや手袋などの小物で冷気をシャットアウト

朝の洗面は、冷たい水でなく、お湯を使うようにする

トイレや風呂の脱衣場の温度調節にも、暖房器具を用いるなどの気配り

僕らの禁煙宣言

禁煙に王道なし



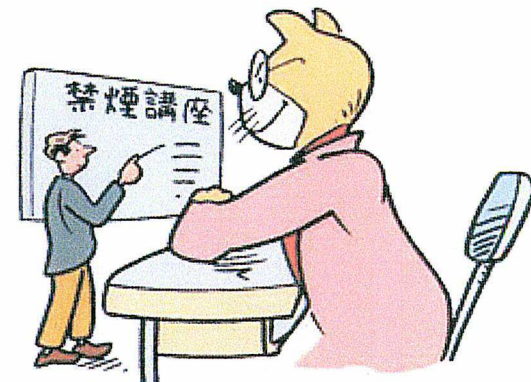
家族と職場のスタッフの前で高らかに**禁煙宣言**



禁煙にトライ中、何度も決意がぐらついたけど、そんなときは**歯磨き**をするようにしました。



たばこはもちろん、ライター、灰皿など**喫煙**に関するものはすべて捨てました。



近くの病院で開かれている**禁煙講座**に参加