



WISHING YOU A Bright New Year

AORN Colleague, as the new year approaches, we send you our warmest wishes with our sincere hope that 2022 will bring you lasting love, peace, health, and happiness.

Please take the time you need to reconnect with your friends, family and loved ones – and, with these tips, find time to reconnect with yourself.

- From all your friends at AORN

輝かしい新年を！

AORN の同僚各位、新年が近づくにつれ、2022 年があなたに永続的な愛、平和、健康、そして幸せをもたらすことを心から願って、AORN はあなたに私たちの暖かい祈りを送ります。友達、家族、愛する人と再会するために必要な時間を取ってください。そして、下記のヒントを使って、自分自身と再度向き合う時間を見つけてください。

-AORN のすべての友人から

3 Relaxation Practices for the New Year

新年に向けて3つのリラクゼーションの実施のアドバイス



Relieve symptoms of anxiety with deep breathing

[Try breathing exercises](#) anytime and anywhere you feel stressed. Common symptoms you may experience include rapid breathing, restlessness, and the inability to concentrate.

深呼吸で不安の症状を和らげてみましょう！

いつでもどこでもストレスを感じるたら、[呼吸法を試して](#)みてください。ストレスの一般的な症状として、過呼吸、落ち着きのなさ、集中力の欠如などがあります。



Maintain positive relationships with compassionate listening

For many, the holiday season is about spending quality time with our loved ones. During times when it's difficult to remain present, like when we have disagreements or other conflicts – we disconnect our minds from the present moment. Preserve valuable connections with [compassionate listening](#), but treat yourself with compassion as well.

思いやりのあるリスニングでポジティブな関係を維持してみましょう！

多くの人にとって、休暇シーズンは愛する人や家族と充実した時間を過ごすことです。意見の不一致やその他の対立がある場合など、居たたまれなくなったときは、現在のその瞬間から心を切り離してください。[思いやりのあるリスニング](#)で貴重なつながりを保ちますが、思いやりを持って自分自身を扱ってください。



Restore your mind and body with deep sleep

If you're not getting 1.6-2.25 hours of deep sleep each night, you're probably waking up feeling groggy and lethargic. You may also gain weight and have trouble focusing during the day. Working out, eating more fiber, and these other tips can help you [increase deep sleep](#).

深い眠りで心と体を取り戻しましょう！

もし、毎晩 1.6～2.25 時間以上の深い睡眠が得られない場合は、恐らく不機嫌で無気力な気分でお目覚めされていることでしょう！ また、体重が増え、日中に集中するのに苦労するかもしれません。運動、食物繊維の摂取、およびその他のヒントは、[深い睡眠を長くする](#)のに役立ちます。

Celebrate 2021: Year of the Health and Care Workers!

Copyright © 2021 Association of periOperative Registered Nurses (AORN), All rights reserved

2170 S. Parker Road, Suite 400

Denver, CO, 80231-5711

1-800-755-2676 | 303-755-6300

[Join/Renew](#) | [Manage Email Preferences](#) | [AORN.org](#)