

けんこうだより

ストレスと上手に付き合うために

適度なストレスはモチベーションを向上させたり、体の免疫力を高めさせるなど、心身の機能を高める役割もある一方、過剰なストレスが慢性化すると、心と体の健康に深刻な影響を及ぼします。

ストレスと上手に付き合うためには、知らず知らずのうちに抱えてしまったストレスに早く気づき、自分にあったセルフケアで対処することが大切です。



番水さん 野本さん 長野さん 川村さん
妹背牛町の保健師

このページの内容についてのお問い合わせ
健康福祉課健康グループ TEL 32-2412

【今からすぐでき、健康を害さず、お金がかからないセルフケアの一例】

腹式呼吸	おなかを動かすことを意識しながら長くゆっくり口から息を吐き、ゆっくり鼻から息を吸い込むのを繰り返す。(効果) 緊張や焦りのリセット
筋肉の緊張ほぐし	背中の肩甲骨まわりの筋肉をゆっくり伸ばす、首をゆっくりまわすなど、簡単なストレッチ。(効果) 集中力アップ・血流改善
趣味	好きなことを無心に楽しむ。他人との比較や、勝ち負けにこだわらない。(効果) 気持ちの切り替え
入浴	ほどよい熱さのお湯にゆっくり浸かって心身の疲労を洗い流し、緊張をゆるめる。(効果) 代謝改善
ウォーキング	運動機能や心肺機能の改善だけではなく、こころの健康にも役立ちます。(効果) 脳疲労軽減・主観的幸福感の上昇

！！要注意！！手軽なストレス解消法のつもりで、タバコやアルコール、パチンコなどのギャンブル、インターネットやゲームなどをすると、新たなストレスや依存症の原因となり、深刻な健康被害を招くことがわかっています。

総体ギャラリーウォークスタンプラリーのご案内

- 総合体育館2階ランニングコースでウォーキングすると1日1回までスタンプをおすことができます。
- カードは総合体育館1階受付と保健センターで配布しています。
- スタンプ30個で満点になったら、保健センターでモスピーポイントを進呈します。

◎誰かに相談することや、専門医を受診こともセルフケアの一つです。

全てを一人で抱え込んでしまうと、気づかないうちに「心の病気」が悪化してしまうことがあります。あなたやあなたの身近な人が苦しんでいる時は、身近な相談窓口の利用や、専門医への受診をお勧めします。

保健センターでは随時相談を受け付けています。また深川保健所では、精神科専門医や公認心理師による『こころの相談』を月に1回行っています。その他、電話やSNSで相談に応じる公的な機関もありますので、保健センターまでお問い合わせください。