

始めましょう心のための健やか生活習慣



現代社会において、ストレスは避けて通れないものです。うまく対処しないと知らず知らずのうちに蓄積され、放っておけば心身に不調が現れ、健康的な生活を過ごせなくなってしまう。心の病気を防ぐために、ストレスを軽減するコツを毎日の生活に取り入れ、心のための健やか生活習慣を始めましょう。

賢く食べて、ストレスに負けない身体づくりを

栄養不足や栄養バランスの偏りは自立神経の働きを狂わせ、ストレスをためる原因になります。

栄養バランスや食べ方を見直し、規則正しく、しっかり食事を取ることで体調が改善され、ストレス軽減につながります。

■しっかりと取りたい栄養素

▽ビタミンB群（豚肉、レバー、ニンニク、納豆、乳製品など）

▽ビタミンC（ピーマン、パセリ、ゴーヤ、果実類など）

「効果」抗ストレス作用

▽カルシウム・マグネシウム（乳製品、小魚、大豆製品、ホウレンソウ、ナッツ類など）

「効果」神経の興奮を抑制

▽タンパク質（肉類、魚介類、卵、大豆製品など）

「効果」免疫を高める

適度な運動を

散歩やラジオ体操など適度な運動は、ストレスに対する抵抗力を高めるとともに、体のリズムを整え、心身をリフレッシュさせてくれます。

お酒で気分を晴らすときは「適量」を厳守！

嫌なことを忘れてすっきりしたいときや、不安な気持ちを紛らわしたいときに、お酒でストレスを発散する方も多いのではないのでしょうか。飲み過ぎは、かえって気分が落ち込んだり、体調を悪くする恐れがありますので、適量を厳守しましょう。

リラックスタイムを生活に取り入れましょう

入浴やマッサージなど自分に合った方法でストレスを解消しましょう。

■入浴

手軽にできて、効果の高いリラックスメソッドです。代謝が促進され、心身の緊張がほぐれます。

▽ぐっすり眠りたいとき

ぬるめのお湯にゆっくり漬かる

「効果」落ち着かせたいとき

▽気持ちは落ち着かせたいとき

「効果」好みの入浴剤などを楽しむ

■ストレッチ、マッサージ

強いストレスを感じるとき、身体は緊張でこわばっています。ストレッチやマッサージには、筋肉を緩ませて血管を広げたり、心拍もゆっくりになるなど、リラックスできる効果があります。

快適な睡眠でストレス軽減

強いストレスを受けていると「寝つきが悪い」「夜中に何度も目が覚める」といった影響が睡眠に現れます。

ぐっすり眠れると、ストレスを軽減することができるとされています。

不眠症状が2週間以上続く場合は、専門の医療機関を受診しましょう。

人間関係を円滑にする気持ちの伝え方

自分の気持ちを抑えたり、不意な行動をとっていると、ストレスのため込んでしまい、身体や気持ちに変化が現れます。

相手に歩み寄る姿勢を示し、自分の気持ちや状況を相手に伝えることで、心のモヤモヤが少し軽くなり、人とのつながりの中で自分自身が解

決策を見つけることができます。

■相手に気持ちを伝えるポイント

①お礼やお詫びの気持ちで ②申し出を受けられない理由や事情をはっきりと ③代替案や条件を提示

「この仕事、今日中にやってくれない？」
①「ご要望に添えず、すみません」
②「別の資料を今日中に作らなければなりません」
③「明日ならできそうですが、いかがですか」

ストレスセルフチェック

- この頃、頭が重く感じる人が多い
- なんとなく会社、農作業、学校に行きたくないと思うことが多い
- 仕事などの時間がとても長く感じる
- ほかの人の言葉が気になる
- 肌の手入れ、洗顔をしないまま寝てしまった
- 忘れ物をすることが増えた
- 暴飲暴食した
- 家族や同僚に話し掛けられても気付かなかった
- 家族の顔を見るのがしんどい気分だ
- こんな生活がいつまで続くのかと思うことがある

チェックはいくつありましたか？

【0～1個】ストレスと上手につき合っていますね。
【2～5個】これ以上ストレスをため込まないように、小さなストレスのうちに解消しましょう。
【6～8個】このままストレスをため込むと体に不調が出てしまいますので、生活を見直しましょう。
【9～10個】ストレスを感じているようです。体調が悪いようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。

ぼくわたし 虫歯ゼロ

1月11日の幼児歯科健診で虫歯がなかったお友達です。



坂待 恭くん (6歳・小田)



千葉 陽斗くん (3歳・小屋瀬)



村上 璃皇くん (3歳・田子)



中崎 唯一流くん (3歳・中村)

在宅高齢者 支援フォーラム

2月18日(土)
岩手町・プラザあい

盛岡広域振興局では、葛巻町、八幡平市、岩手町の住民を対象に、医療と介護のつなぎ役となる「訪問介護ステーション」の役割の周知を図るため、在宅高齢者支援フォーラムを開催します。

入場無料で、どなたでも参加できますので、多数ご来場ください。



■日時

2月18日(土)
13時30分～16時30分

■会場

岩手広域交流センター
「プラザあい」(岩手町)

■内容

▽基調講演
「大介護時代、ファミレス(家族縮小)時代」介護をどう担うか」講師/NPO法人高齢社会をよくする女性の会 樋口恵子 理事長

▽パネルディスカッション

「地域の特色を生かした在宅高齢者支援のあり方について」

パネラー／葛巻病院 松戸アサ子 総看護師長ほか2人

■参加申込み

参加を希望する方は、次の必要事項を添えて、電話またはFAXにて申し込みください。

▽必要事項

氏名、住所、連絡先(電話番号)

▽申込先

健康福祉課
☎66-2111 内線155
FAX 67-1060

▽申込期限 2月9日(木)

■会場までの送迎

役場から会場までの送迎バスを準備しますので、ご利用ください。