

みんなの健康通信 令和6年4月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を

発信しています。何かと、環境の変化が多い4月。心の不調の原因となる「ストレス」について、

そのサインやセルフケアの方法についてご紹介します。



●ストレスサインに気づこう



ストレスを感じた時、どんな体の状態やどんな気持ちになりやすいですか。

体や心の「ストレスサイン」が現れた初期の段階で、適切に対処することができれば回復も早く

なります。ストレスサインを知っておき、ストレスサインに気づいたら、休養をとったり、気分

転換をするなど、早めにセルフケアをすることが、必要です。

【ストレスによる主な症状】

体のサイン	こころのサイン
<ul style="list-style-type: none">・肩こり、頭痛、腹痛、腰痛など痛みが出てくる・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める。・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう。・下痢をしたり、便秘をしやすくなる。・めまいや耳鳴りがする。	<ul style="list-style-type: none">・不安や緊張が高まって、イライラして怒りっぽくなる。・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。・気分が落ち込んで、やる気がなくなる・人つきあいが面倒になって、避けるようになる

裏面でセルフケアの方法をご紹介します。

●毎日できるセルフケアについて

1日3食栄養バランスのよい食事

をとりましょう

1日3食、規則正しく栄養バランスのよい食事をとりましょう、特に朝食を食べることが大切。脳は睡眠中もエネルギーを消費しているため、朝食を食べずにいると、脳のエネルギーが不足してしまい、イライラしたり、集中力や能率があがりません。

快適な睡眠時間を確保しましょう

「快適な睡眠」とは、起きた時に気持ちのよい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホの閲覧などは入眠を妨げたり、睡眠の質を低下させることがあるので、控えましょう。



リラックスできる時間をつくろう

リラックスできる時間を持ちましょう。例えば、腹式呼吸をする、お茶を飲む、遠くの景色を眺める、ストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽に取り組めることをやってみましょう。

毎日15分は体を動かそう

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、体操など適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。また、適度な体の疲労は快適な睡眠につながります。

「ほっこり」(ラジオ体操)のお誘い

地域住民有志と地域包括支援センター社協が共同し、「ラジオ体操の集い」を開催することになりました。運動に制限のない方であれば、どなたでもご参加ください。ラジオ体操第1及び第2を行います。動きやすい恰好でご参加下さい。

日時：毎月 第1・第3月曜日 午前9時40分～

4月は、1日、15日



場所：地域包括支援センター社協に集合【桐生市総合福祉センター(旧南中学校)】

※雨天時は、南体育館

もちもの：水分・タオル

お問い合わせ先

地域包括支援センター社協

桐生市新宿3-3-19(桐生市総合福祉センター内)

TEL 0277-46-4411 FAX 0277-46-4166

