



安中市健康増進計画

「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

こころの健康

環境の変化、仕事や人間関係からくる重圧など、現代社会はストレス時代ともいわれています。ストレスについて正しく理解して上手につきあい、毎日を快適に過ごしましょう。

ストレスって何？

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。日常で起きるさまざまな変化＝刺激がストレスの原因となります。

※進学や就職、結婚、出産のように嬉しいできごとでも変化＝刺激のため、実はストレスの原因となります。



ストレスの原因

身体的
睡眠不足
病気など

心理的
人間関係
忙しいなど

社会的
天候
騒音など



ストレスサインを知りましょう

ストレスをためすぎると、こころや体の調子をくずしてしまふことがあります。そのため、ストレスサインを知り、早めに対処することが大切です。

〈ストレスサインの例〉

- 気持ちが落ち込む
- イライラする
- 食欲がない
- 眠れない など

※歯や腰が痛くなる、耳鳴りがするなど、自分特有のサインがあれば、知っておくことも大切です



症状が続く場合は、早めに 専門家に相談しましょう

- ◎保健福祉事務所や保健センターなど
- ◎医療機関を受診する



★軽く体を動かす
体の緊張がほぐれ、
血流が上がることで
リフレッシュできます。



こころの健康のために

日頃の生活習慣を整え、健康の基礎を固めることが大切です。そして、ストレスがたまつたと感じたときは、リラックスできる時間を生活の中に持てるようにしてみましょう。

★お風呂にゆっくり入る
38～40度のぬるめのお湯に10～20分
ゆっくり入りましょう。胸の下あたりまでつかる半身浴がおすすめです。



リラックス方法は、音楽を聞く・深呼吸をする・気の合う人と話すなど、自分が楽しい、心地よいと感じられるものを探してみましょう。



★栄養バランスのよい食事
栄養バランスのよい食事をとることで、健康な心と体を作ります。



★質のよい睡眠
長時間の睡眠よりも、スッキリ目覚めて、昼間活動的に過ごせる質の良い睡眠が理想です。



9月1日～9月30日は「健康増進普及月間」です。1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命をのばそう～ 「食事をおいしく、バランスよく」

問合せ▶困 健康づくり課保健指導係 (☎内線1174) 次号は10月1日号に「脂質異常症」の掲載を予定しています