



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 あんしんして 相談しよう 心の悩み

こころの病気は誰でもかかる可能性があり、本人も気づかぬ間に進行していくことも少なくありません。自分の心に耳を傾け、周囲の人と話をする時間をつくりましょう。また、下記の項目に思いあたるがあれば、保健福祉事務所や保健センター、医療機関などに早めに相談することが大切です。



〈こころの病気のサイン〉

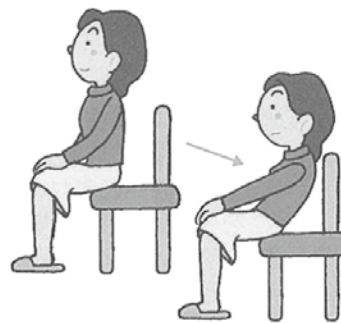
こころのサイン	体のサイン	行動のサイン
<ul style="list-style-type: none"> ・気分が落ち込み元気にならない ・今まで関心があったことに興味を持ってない ・すぐに涙が出る ・何もする気がしない 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲がない ・眠れない日が続く ・体重が減った ・体がいつもだるい ・頭痛や吐き気がする ・便秘や下痢が続く 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人でいる時間が増えた ・外出しなくなった ・簡単なミスを繰り返すようになった ・ネガティブな発言ばかりするようになった

身体活動・運動 けんこうな 体のために 運動習慣

元気に体を動かすことで、生活習慣病や認知症、うつなどのリスクを下げることができます。まずは今より10分体を多く動かすことを意識し、日常生活の中で運動習慣を身につけましょう。

たとえば、「今より10分多く歩く」「ながら運動をする」「自転車通勤にかえる」「エレベーターやエスカレーターを使用せず階段を使う」などもそのひとつです。

上体後ろ倒し腹筋



①椅子に浅く座ってあごを引き、お腹をへこませ背中を少しだけ丸める

②上体を後ろへゆっくり倒し、背もたれにつく寸前で止めて10秒キープし、ゆっくり元にもどす

〈回数目安〉

10秒キープ×3回/1日3回

休 養 すいみんは 心と体の エネルギー

よく眠ることは体にとって、とても大切です。安眠できる環境を整えて、質の良い眠りを確保するようにしましょう。

〈安眠のための工夫〉

- ・就寝前は、ぬるめのお風呂や音楽や読書などでリラックス
- ・目覚めたら太陽光を浴び、体内時計を調節する
- ・寝る前にパソコンやスマートフォンの画面を見ない
- ・朝食はしっかり、夕食は早めに控えめに済ます
- ・日中は散歩や運動などで適度に体を動かす



問合せ▶ 困 健康づくり課予防係(☎内線1172) 次回は10月1日号に『歯の健康・がん』の掲載を予定しています