

みんなで健活!!

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



自分の「ストレスサイン」を知り、 心と体のセルフケアを!

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が解除されたことを受け、学校生活や仕事が再開されました。外出等もできるようになってきましたが、長期にわたる自粛生活や感染への不安、学校や職場等の環境の変化などにより、ストレスを感じてはいませんか。

「ストレス=悪いもの」と思いがちですが、人がより良く生きていくためには適度なストレスが必要です。しかし、過剰なストレスは、心と体に不調をもたらします。

ストレスは目には見えません。まずは、ストレスがたまったときに自分の心や体に現れる「ストレスサイン」を知りましょう。ストレスサインに気付いたら、早めに休養をとる、気分転換する等のセルフケアをして、心と体の不調を予防することが大切です。

こんなときはストレスがたまっているかも?
チェックしてみよう!

自分の「ストレスサイン」

【心のストレスサイン】

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする。
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込み、やる気がなくなる。
- 人付き合いが面倒になって避けるようになる。

強いストレスがかかった状態が続くと、体や心に次のような症状が現れます。自分はどのような症状が出やすいのか、チェックしてみましょう。

【体のストレスサイン】

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- 寝付きが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまったりする。
- 下痢や便秘をしやすくなる。
- 目まいや耳鳴りがする。

無理せず楽しく
自分に合うケアを見つけて、やってみよう!

毎日できる「セルフケア」

【一日三食、栄養バランスのよい食事を取る】

朝食を抜くと脳へのエネルギーが不足し、イライラしたり集中力がなくなったりします。食事は三食、栄養バランスに気を付けて取りましょう。



【快適な睡眠時間を確保する】

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たりするので、なるべく控えましょう。



ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。できることから始めてみましょう。

【リラックスできる時間をつくる】

腹式呼吸やお茶を飲む、ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。



【適度な運動をする】

ストレッチや体操などの適度な運動はリフレッシュ効果が得られるほか、適度な疲労が快適な睡眠につながります。毎日15分は体を動かすようにしましょう。

