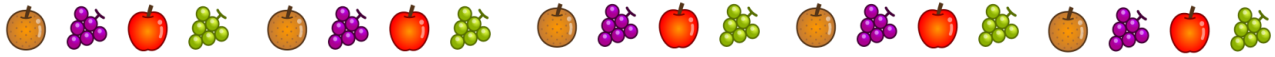




お元気ですか？



あなたのこころ



こんな症状、続いてませんか？

心理反

不安 抑うつ
怒り イライラ
悲しみ

身体反

食欲不振
肩こり 腰痛
頭痛 不眠

行動反

遅刻 欠勤 暴言 暴力
過食 ギャンブル
過度の飲酒 喫煙



こころは、ストレスを受け緊張状態が続くと、のびきったゴムのように元に戻らなくなり、こころの病気を引き起こします。その影響は心理面だけでなく、身体や行動面にも様々な反応が出てきます。自分に出やすい反応を知っておき、ストレスがたまっているかなと自覚したら、我慢せず、早めに対応しましょう。

こころの喫茶店(こころの相談会)

1人で誰にも言えず悩んでいることはありませんか？あるいは、あなたの大切な人の悩みをどうしてよいかわからず困ってはいませんか？1人で悩まず、まずは、話してみませんか！

秘密は守ります。ぜひご連絡ください。

下記の日程で、カウンセラーによる **こころの喫茶店(こころの相談会)** を開催します。

●平成 28年1月27日(水)

●平成 28年 3月3日(木)

★ 時間 午後4時30分から 一人50分程度の個別相談 料金 無料

★ 場所 高尾野農業者健康管理センター(高尾野診療所裏)

* 予約が必要です。相談日3日前までにお電話・メールでお申し込みください。

<予約先>

出水市役所 健康増進課 健康増進係 (保健センター)

電話 0996-63-2143 FAX 0996-62-2819

Eメール kenkou_c@city.izumi.kagoshima.jp

ここを携帯にかざすとアドレスにつながるよ！



ストレスと上手につきあうコツを身につけましょう

朝日を浴びましょう！

朝日を浴びることは、体内のリズムを整えます。一日の始まりには、朝日を浴びて、思いっきり新鮮な空気を吸いましょう。



軽い運動で気分転換を！

ウォーキングやストレッチなどの軽い運動は、ストレス解消に効果的です。体調や気分に合わせて散歩コースや歩く速度をかえてみてはいかがでしょうか！



自分に合った睡眠を！

睡眠は、ころとからだの休養に欠かせないもので、免疫力も高めます。何時間寝たかは気にせず、自分にあった睡眠のリズムをつくりましょう。



ふれあいを大事に！

人や動物とのスキンシップは、ころを落ち着かせ安らぐ機会となります。積極的に触れ合う機会を持ちましょう。



ぬるめの入浴で

リラックス！

ぬるめと感じる湯温(37度~40度)で、みぞおちあたりから下だけつかる半身浴は、からだに負担がかかりにくくぬるめのお湯が副交感神経を刺激して心身の緊張をゆるめます。血行も促進され疲労回復にも効果的です。



思いっきり笑い、大声を出しましょう！

笑うこと、大声を出すことは、脳を活性化し、血液循環・免疫力を高めます。意外とすっきりするかも！！カラオケはとても効果的です。



3食しっかり食事を摂りましょう。

ころを元気に保つポイントは、しっかり食事を摂ることです。日頃からストレスや不眠に効く栄養素を取り入れ、ストレスに強いからだをつくりましょう。

おすすめの食べ合わせ

《快眠に効く》 カルシウム(神経を落ち着かせる) + トリプトファン(タンパク質)(ころを元気にする)
(調理例) ヨーグルト + バナナ(フルーツヨーグルト) 牛乳 + きな粉(きな粉ミルク)



《ストレスに効く》 カルシウム + ビタミンC(ストレスのダメージからの回復を補助する)
(調理例) ちりめん雑魚 + ピーマン(ピーマンのじゃこ炒め) 牛乳 + いちご(いちごミルク)



手軽にできるリラクゼーション！

《呼吸法(腹式呼吸)》

深くゆっくりとした呼吸をすると、自然と力が抜けてリラックスできます。腹式呼吸は自律神経を整えます。

- ① 3つ数えながら鼻から息を吸い下腹を膨らませましょう。
- ② 息を吸いきったところで止め2つ数えましょう。
- ③ 6つ数えながらゆっくりと息を吐き下腹をへこませましょう。



いくつか組み合わせて、自分なりのリラックス方法で、上手にストレスをときほぐしましょう。