

保健だより



年代別メンタルケアの秘訣

生きていくうえでストレスは、必ずつきまといまいます。ストレスが全くない人はいません。人間や生物にはストレスに適応してそれを乗り越える力が備わっています。適度なストレスは人間を鍛え、成長させますが、過度なストレスは、こころやからだに悪影響を及ぼします。どこまでが適度でどこからが過度か、それは人それぞれです。

年代別にどんなことが過度なストレスになりやすいか、過度なストレスにどう対処すべきか、そのヒントを紹介します。

二十代・三十代が抱えるストレス

この年代のキーワードは
巣立ちと巣作り

就職して親元からの巣立ちが順調にできず、経済的・精神的な自立がうまくいかないで、おおきなストレスになることがあります。また、結婚して新しい家庭を作りますが、社会の構造や価値観が大きく変化するなかで、巣作りも簡単にはできなくなっているようです。

では、周囲の人はどう対処すればいいの？

本人は努力しているのに、結果が出ない場合は

- ①叱咤激励をしない。
- ②価値観を押し付けけない。
- ③「就職・結婚してこそ一人前」などと言わない。

明らかに本人に甘えなど問題がある場合は

- ①穏やかに指摘し、本人の自覚を促す。

四十代が抱えやすいストレス

この年代のキーワードは
中年の危機と体の変化

職場での地位も上がり、仕事への責任感も増し働き盛りとは言え、限界も感じ「今まで自分は何をしてきたのか」と心が乱れ中年の危機に陥ることがあります。

体の変化として生活習慣病になりやすい年代です。仕事で忙しいと運動不足になりやすく食事に気を使う暇がなく、酒・たばこがやめられなくなりやすくなります。また、女性は更年期を迎えるため、体の変調をきたします。では、どう対処すればいいの？

- ①厚かましくなること。二十四時間いい人でいようとしない。
- ②アバウトになること。完全主義はよくない。
- ③体の変調を受け入れ、無理をしないこと。
- ④体調が悪いつきときは医療機関へ。



五十代・六十代が抱えやすいストレス

この年代のキーワードは
一大転換と二重の老い

定年退職というゴールを迎え、また早期退職の場合もあり、生活のすべてが一気に変わり、大きな精神的負担となったり、子供が巣立って淋しくなり、「空の巣症候群」に陥ることがあります。

自分自身の大病への不安と同時に、親の老いも進み、介護の問題が現実になり、心身共に負担が大きくなります。

では、どう対処すればいいの？

- ①定年後の居場所を見つけておく。
- ②趣味を見つけ、いろいろな所に参加する。



七十代以上の高齢者が抱えやすいストレス

この年代のキーワードは
社会の変化と受容

病気や身体機能の衰えが現れ、年金収入に頼るため経済的な問題も重大です。このような状況はこころの健康に影響します。

老いも死もすべての人に平等にやってくる。このことをどう受容し折り合っていくかが肝心です。歳を

取って自己中心的になったり、素直さがなくなったりするのは、老いをもたらすさまざまなことを受容できない人に多いものです。では、どう対処すればいいの？

- ①まずは、多くの人と付き合う。人は一人では生きられない。
- ②高齢者の集まる教室に参加する。
- ③公的サービスをどんどん利用する。



すべての年代にストレスと上手に付き合う有効な方法

3M主義

- ①ムリをしない。
* ストレス過多な時や疲れた時は、とにかく休む。
- ②ムダを省く。
* やらなければならないことに優先順位をつける。
* 優先順位が上のものから片づける。
- ③ムラをなくす。
* 生活のリズムをできる限り整える。

* まずは、朝だいたい決まった時間に起きる。

とにかくストレスの多い現代、こころも疲れ気味です。年代別に受けやすいストレスと、その対処法を知って、こころをケアしましょう。

上島町での社会医学実習を終えて

島で元気な生活を 送り続けるために

私たち愛媛大学医学部4回生の7名は、本学社会医学実習の一環として、上島のような施設を訪れてお話を伺い、上島町の医療・保健・福祉の問題について学びました。その中で、上島町の皆さんが健康で長くこの島で暮らしていくためには何が必要なのかを考えました。

そこで今回、私たちは上島町の皆さんがより健康な生活を送るためのポイントをお伝えするポスター「かみじま健康長寿大作戦！」を作成しました。

このポスターは、役場支所や各保健センターなどに掲示していますので、ぜひご覧ください。また、今月号広報の折込チラシにも掲載していますので、よろしければお部屋の目につくところに貼っていたけると嬉しく思います。

■インタビューを行った施設（訪問順）

- NPO法人 ふくふくの会
- デイサービスセンター「高浜荘」
- 上島町消防署
- 秦医院 院長 秦信輔先生
- 特別養護老人ホーム「海光園」
- 上島町生名保健センター
- 上島町居宅介護支援事業所

□ 上島町地域包括支援センター

□ 上島町魚島保健福祉センター

□ 上島町魚島国保診療所 院長 長谷川頼彦先生

■ポスター作成にあたって

上島町の高齢者の方々に、生活習慣・食習慣に関するアンケートにご協力いただきました。その結果から、健康長寿のためには、「外に出る」「生きがいを持つ」「適度な運動」の3つが特に重要なのではないかと考えました。実際に、「社会的結びつきが強いと、生存率が高まる」「脳は老化しても、『生きる目的』が認知機能を守る」「健康的な生活習慣は突然死のリスクを下げる」などの論文も発表されています。

■外に出ましょう

外に出て人と会い、周囲との結びつきを大切にしましょう。楽しい時間を過ごしたり、助け合ったりすることが健康にも良い影響をもたらします。

■生きがいを持ちましょう

例えば、畑や散歩、庭の手入れなどの楽しみを持つことが元気に長生きする秘訣です。

■運動をしましょう

1日15分の運動でも寿命を延ばすことができるといわれています。運動習慣のある人ほど、がん、心臓病や糖尿病などによる死亡率が低くなります。あまり運動習慣のない方は、体操、ウォーキング、自転車などを習慣にしてみてもいいでしょうか。

■実習を終えて

私たちは、今回の社会医学実習で初めて上島町を訪れました。当初は、島では救急医療や医師不足などが主な問題だろうと考え、そういうことを

実習のテーマにしようと、救急艇の見学など貴重な体験をさせていただきました。実際に様々な施設に伺って色々なお話を伺うことで、介護・福祉という日常に密接した問題まで学ぶことができました。

上島町を訪問して特に印象に残ったのは、島の人同士がとても仲が良く、お互いがお互いを気にかけている雰囲気があったことです。おたっしやクラブにお邪魔して昼食をご一緒するなど、温かい島の方たちと交流できたことは、何にも代えがたい経験になりました。

最後になりましたが、今回の実習にご協力いただいた上島町の皆さまに心から感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

愛媛大学医学部4回生

井上知謙・桐山洋介・櫻井優子・田口禎浩
谷良介・藤石琴・丸山陽介



（写真：快速船ニューうおしまのデッキにて。
指導教官の谷川武教授・木下先生と一緒に）

冷え性改善ポッカポカレシピ

冷えは体の血流が悪くなることから起こります。

冷え性の原因は、大きく

- ①体内で「熱」を作る量が少ない
- ②血液の循環が悪く、作られた熱がうまく運ばれない

の2つが挙げられますが、これらは寒さによるものだけでなく、体温をコントロールする自律神経やホルモンバランスの乱れが考えられます。食事で気をつけることとしては、やはり体内の「熱」をしつかり作るために、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素を

バランスよくとること、適度な運動や入浴を行うことが血行を良くします。甘いものや脂っぽいものは、血行を悪くするので控えたほうが良いでしょう。

アーモンド・くるみ・ごまなどの種実類や植物油、南瓜などの緑黄色野菜に含まれるビタミンEは血行を良くし、ホルモンの生成や分泌にも役立ちます。体を温めてくれる生姜・にんにく・唐辛子などの香味野菜も、冷え性改善に欠かせない食材です。

朝は体温が下がっているの、朝食に具だくさんのお味噌汁やスープを飲むのもおすすめです。

～みぞれ汁～



【材料 2人分】

木綿豆腐 ……100g
しめじ ……20g
大根 ……120g
あさつき ……10g
だし汁 ……240cc
塩 ……小さじ1/4
醤油 ……小さじ1
片栗粉 ……小さじ2/3
生姜 ……少々

★水溶き片栗粉でとろみをつけると、汁が冷めにくくなります。

生姜の辛味成分には体を温める効果があります。

作り方

- ①大根はすりおろし、軽く水気をきる。木綿豆腐は角切りにする。しめじは小房に分ける。あさつきは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら塩、醤油で調味し、木綿豆腐、しめじを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③大根、あさつきを加えてひと煮し、器に盛っておろし生姜をのせる。

2月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

TEL 74-0911 生名保健センター	いきいき体操		
	4日(月)	10:00～11:30	保健センター
	25日(月)	10:00～11:30	保健センター
	上島はつらつ教室自主活動		
	4日(月)	13:30～14:30	保健センター
	18日(月)	13:30～14:30	保健センター
	25日(月)	13:30～14:30	保健センター
	リフレッシュ教室		
	4日(月)	13:30～14:30	3分団集会所
	健康相談		
5日(火)	10:00～11:00	生名公民館	
育MEN料理教室			
7日(木)	10:00～13:00	保健センター	
地域リハビリ「おたっしゃクラブ」			
13日(水)	10:00～12:30	生名公民館	
14日(木)	10:00～12:30	保健センター	
まめっこクラブ			
15日(金)	10:00～12:00	保健センター	
心の健康講演会			
26日(火)	14:00～15:30	弓削地域交流センター	
健康相談			
18日(月)	10:00～15:00	高井神公民館	
19日(火)	13:00～16:30	魚島保健福祉センター	
TEL 74-1120 魚島保健福祉センター			

TEL 74-0755 岩城保健センター	健康相談		
	7日(木)	10:00～11:00	長江公民館
	26日(火)	10:00～11:00	岩城総合支所
	精神デイケア		
	13日(水)	10:00～12:00	保健センター
	育児教室		
	14日(木)	10:00～11:30	保健センター
	保健センター開放日(乳幼児対象)		
	18日(月)	9:00～12:00	保健センター
	にここ広場		
19日(火)	14:00～16:00	保健センター	
健康講座			
28日(木)	14:00～15:00	保健センター	
TEL 77-3700 弓削保健センター	健康相談		
	12日(火)	10:00～11:00	せとうち交流館
	地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」		
	6日(水)	10:00～11:30	佐島栗手中央集会所
	7日(木)	10:00～11:30	久司浦集会所
	21日(木)	10:00～11:30	下弓削中央集会所
	22日(金)	10:00～11:30	保健センター
	ちびっくらぶ(育児教室)		
	20日(水)	10:00～11:30	保健センター
			

