

普段の生活を見直す

その生活習慣、

「隠れストレス」かも？

ストレスとは、仕事や人間関係が原因で起こるもの。そんなふうに思っている方が多いのではないだろうか。

実は、日々の食事、身体活動、睡眠などの生活習慣の乱れが知らないうちに心身に影響し「隠れストレス」となることがあります。

●隠れストレスをチェック！

【食事】

- 朝食を抜くことが多い
- 一人で食事することが多い
- 野菜をあまり食べない

【身体活動】

- デスクワークが多い
- 歩く時間は日時間未満
- 体を動かすことが苦手



【睡眠】

- 夜更かしが多い
- 寝る直前までスマホの画面を見ている
- 休日は遅くまで寝ている

【喫煙・飲酒】

- タバコを吸っている
- お酒をよく飲む

いかがでしたか？このような不規則な生活習慣は、体だけでなく心にも負担となります。また、生活リズムが不規則だと自律神経や免疫機能に影響を及ぼし、心身の不調につながります。あてはまる項目が多いほど、隠れストレス度が高いといえます。

※就寝前の刺激物に注意！

就寝前の刺激物は、睡眠の質を低下させます。就寝前4時間はカフェインを、1時間は喫煙を控えましょう。スマートフォンやパソコンの明るい光も、強い刺激となるため入眠を妨げます。寝る前は間接照明などのやさしい光のみにし、ゆったりした音楽などでリラックスすることがおすすめです。

●心を強くする
ライフスタイル

生活習慣を整えることで、心身が疲れにくくなりストレスへの抵抗能力も高まります。次のようなことに気を付け、ストレスに強い心と体をつくりましょう。

- 一日三食きちんと摂る
- 友人や家族と食事を囲み、よく噛んで味わう
- 今よりも10分多く歩いてみる
- 座りっぱなしを解消する
- （その場の軽い体操、二まめに立て歩くなど）
- 決まった時間に起きる
- 14時ごろまでに20〜30分以内の仮眠をとる



●悩んだ時は、誰かに話してみませんか

自分だけではストレスに対処できない時、誰かに打ち明けるだけでも心が軽くなる場合があります。さまざまな相談窓口がありますので、専門家の助言や第三者の意見が聞きたい時にも活用してみてください。

＜相談先一覧＞

- 愛媛県心と体の健康センター ☎089-911-3880
平日8:30～17:15
- 愛媛いのちの電話 ☎089-958-1111 毎日12:00～24:00
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 毎日24時間

※どこに相談したらよいかわからないときは、
上島町健康推進課 ☎0897-74-0911 平日8:30～17:15
まで、お気軽にご相談ください。



CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

元気アップ体操 —すきま時間体操—

おしりの筋肉が落ちて、ぺたんこになっていませんか。おしりの筋肉は、座る・立つ・歩く等の動作に必要な不可欠なので、弱くなってしまうと、疲れやすく、生活動作に時間がかかるようになります。また腰痛の人は体幹の筋肉だけでなく、おしりの筋肉も弱くなっている人が多いです。おしりを鍛え、スタイルアップするとともに、下半身を安定させて転びにくく疲れにくい身体を作しましょう。

仰向けおしり上げ

- ①仰向けに寝て膝を立て、腰幅に足を開く。
- ②息を吐きながらゆっくりとおしりを持ち上げ、おしりをぎゅっと締めるように力を入れる。

※おしりの力だけでは持ち上げられない人は、手で少し支えるようにしてください。高く上げなくても、おしりを締める意識ができればOKです。

息を止めずに3～10秒保持



5～10回 1日2セット

立位おしり締め

- ①腰幅に足を開いて立ち、左足を30～40cm後ろに引く。
- ②左のおしりを締めるように力を入れる。（手を当てると、筋肉の動きを意識しやすい）

右側も同様に
息を止めずに3～10秒



左右各5～10回 1日2セット

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★

6日(月) 14:00～15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

30日(木) 13:30～15:30 魚島保健福祉センター

11月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00～12:00 弓削保健センター

健康相談★

9日(木) 10:30～11:30 久司浦集会所

14日(火) 9:30～11:00 せとうち交流館

おたっしゅクラブ★

8日(水) 10:00～11:30 下弓削中央集会所

9日(木) 10:30～12:00 久司浦集会所

まめちびクラブ★

10日(金) 10:30～11:30 弓削保健センター

秋の特定健診・がん検診★

28日(火) 8:30～11:00 せとうち交流館

生名地区

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30～14:30 生名保健センター

健康相談★

17日(金) 10:00～11:00 生名総合支所

いきいき体操★

毎週月曜 9:30～11:00 生名保健センター

おたっしゅクラブ★

15日(水) 10:00～12:30 3分団集会所

16日(木) 10:00～12:30 西浦集会所

岩城地区

健康相談★

8日(水) 10:00～11:00 岩城総合支所2階

21日(木) 10:00～11:00 長江集会所

にこにこ広場★

9日(木) 14:00～16:00 北集会所

14日(火) 14:00～16:00 岩城開発総合センター

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00～11:00 岩城保健センター

デイケア★

21日(火) 13:30～15:00 岩城保健センター

秋の特定健診★

7日(火) 8:30～11:00 岩城総合支所2階