

保健だより



心を健康に保つコツ

① 心の健康は体の健康

対人関係の中で続くストレスから、頭痛や胃痛、食欲不振や過食を経験したことはありませんか？心の健康は体の健康でもあり、心の不調が体にあらわれることがあります。相手の心を大切にする気持ちは、やさしく温かい関係をつくりあげ、自分自身の心も穏やかにします。

② ストレスの渦に巻き込まれたら

ストレスには良いストレスと悪いストレスがあります。この良し悪しを決定するのはあなた自身の考え方によります。ストレスの渦に巻き込まれたらいろいろな角度から自分をみつめてみましょう。今まで見えなかったものが見えたり、気がつかなかったことに気がついたりします。どうしても疲れてしまった時は、ゆっくり休むことを先決にしましょう。

③ 毎日朝日を浴びましょう

忙しい毎日。夜間の携帯電話やテレビ、パソコンなどから受ける光の影響は、体のリズムを崩すことがあります。そんな中、誰でも手軽にできる心の健康法「毎日、朝日を浴びる」ことです。体の規則正しいリズムづくりと維持に深くかわわって

るのが体内時計です。その周期は1日約25時間。毎朝、太陽の光を浴びて、約1時間の誤差をリセットしましょう。脳を覚醒させ、心と体のリズムが回復していきます。

④ ほほ笑めば元気になる

つらいことが続いて、笑う元気もなくなってしまうたら、鏡に映る自分にはほほ笑みかけてみましょう。最初はつくり笑いになってしまいうけれど、つくり笑いはいつしか「ほほ笑み」に変わり、ほほ笑みは「笑顔」へと変わっていくことでしょう。あなたのほほ笑みにつられて、心も明るくなった時、きつと気分も変わるはずです。元気の源は、あなたのほほ笑みからつくられるのです。

⑤ 歩きましょう

歩くことは足腰を鍛えるだけでなく、体内でストレスに対抗する物質であるセロトニンを出す働きを良くします。一日5分程、疲れない程度に、呼吸を意識しながらリズムミカルに歩いてみましょう。雑念を持たずに、歩くことだけに集中することがコツです。他にもジョギングやダンス、太鼓やヨガなどもおすすめです。

⑥ 涙で元気に

人は様々な感情を持ちながら生きていくものです。そして、涙はそうした感情の現れでもあります。感情の涙、悲しい時の涙、つらい時の涙、悔しい時の涙…泣きたい時には我慢しないで泣き泣いてしまいいましよう。何も考えず、ただ涙を流すこ

とも大切です。心が晴れます。⑦ 開き直って心をリセットしましょう

もし深い悩みの中に入ってしまったら、3日間以上考え込むのはやめましょう。「ここまでで、よし、としよう」と割り切り、開き直ることで、一度自分をリセットすることが大切です。これは決して自分を諦めることではありません。今まで頑張ってきた自分の努力を認め、あるがままの自分を受け入れ、現在のつらい状況に線を引きくことで、自分をリセットすることを意味します。新たな一歩は「心のリセット」から始まります。

⑧ ぐっすり、すっきりのはじまり

睡眠が一番の心の薬です。ストレスを強く感じている時に眠れなかったり、朝早く目が覚めてしまったことはありませんか？睡眠が不十分だと心も体も休むことができないため、ストレスが増強されてしまいます。ぐっすり眠るには夕食後のカフェインの摂取を控え、ぬるめのお風呂に入り、好きな音楽や香り、ストレッチなどでリラクセスしましょう。何よりも大切なのは眠ろうと意気込まないことです。

⑨ ほどほどでいいのです

人は誰でも他者から認められたい、評価されたいという欲求を持っています。そのため、自分が正当な評価を得られない時はつらく、さみしい気持ちになるものです。しかし、人

からの評価ばかりを気にし過ぎると、いつも人の言動や顔色が気になってしまい、自分の気持ちを抑えてしまい、自分の考えにも自信が持てなくなってしまうたり、自分自身を見失ってしまいます。もっと自分を認めてあげましょう。

「紅葉ウォーキング」のご案内

- 日時 11月29日(木) 午前10時10分～(受付 午前9時40分～) ※昼食後、随時解散
- 場所 友愛の水記念公園(せとうち交流館横) 集合
- 参加費 100円(当日徴収)
- ウォーキングコース
 - [5キロコース] 友愛の水記念公園→弓削大橋→松原→せとうち交流館(計5.5キロ)
 - [9キロコース] 友愛の水記念公園→弓削大橋→久司山→松原→せとうち交流館(計9.0キロ)
- 昼食 ゴール後、交流館にうどん・おにぎりを準備しています。
- 服装・持参品 動きやすい服装・靴でお越しください。必要な方はお茶・タオル・万歩計などお持ちください。※休憩所には、お茶を準備しています。
- 問い合わせ先 上島町弓削保健センター TEL 77-3700 または生名保健センター TEL 74-0911

※雨天中止の場合はCATV・防災無線でお知らせします。
 ※中止の場合、希望者にはせとうち交流館で簡単な運動教室を実施します。