

今回のテーマは、「ストレス」についてです。厚生労働省が発表した「平成24年 労働者健康状況」によると、メンタルヘルス不調で悩んでいる人の割合は60.9%にも上っています。

「こころもメンテしよう」体がだるい、眠れない、イライラする…

ちょっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない——。そんなとき、みなさんはどうしますか？温かくて、消化のよいもの食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たり……。

このように“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”こと。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときも、とっても有効な手段。しかも**早めにやると**、とっても効果があります。

- ① 体を動かす
- ② 今の気持ちを書いてみる
- ③ 腹式呼吸を繰り返す
- ④ 「なりたい自分」に目を向ける
- ⑤ 音楽を聞いたり、歌を歌おう
- ⑥ 失敗したら笑ってみる

◆疲れたとき、つらいときに自分でできること◆

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。おすすめは左のメニューの6つ。好きなものを選んで試してみてください。

ただし、眠れなくて体がしんどい、食事をあまりとっていないときなどは、「運動メニュー」を無理にこなそうと思わないこと。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに「ツライよお……」とグチることも、立派なストレス解消法です。その日の気分や体調に合わせて、メニューを選んでいきましょう。

激しい寒暖差や春のストレスが引き起こす「春バテ」とは？

春は季節の変わり目による寒暖の差や新生活のストレスが心身に不調をもたらす「春バテ」が注目されています。厳しい冷え込みから一転、昼夜の気温差も大きい季節です。春バテは急激な寒暖差やストレスが要因となって体がだるくなったり、頭痛や食欲不振といったさまざまな不調が出ます。自律神経が乱れ、活動中に働く交感神経と、休む時に作用する副交感神経のバランスが取りにくくなります。「十分な睡眠と栄養、冷えへの対策」が必要です。新年度は始まったばかりです、自身でメンテナンスを行い、健康な生活を送りましょう。



生活環境の変化
・ストレス

春特有の気象
・気圧の変化
・寒暖差
・日照時間の変化

自律神経の乱れ

睡眠の質の低下

春バテ

注意！

冷え + セロトニン・ドーパミン減少 → 春のうつ冷え (春バテ)
+ ストレス + 自律神経の乱れ

保健管理室では職員の健康増進のために今年度も様々なプログラムを予定しております。

●スタジオカレンによるヨガレッスン

昨年度好評により今年度も開催します。(9月頃)

●健康チャレンジ(8月～9月)

毎年の行事になっています。チャレンジャーお待ちしております。

NEW ●美トレーニング！マイナス10歳のからだをつくるプロジェクト。
健康増進に役立てていただければと思います☆

