



こころの健康づくり

毎月第1日曜日は「健康の日」H28.3.1発行

私たちは毎日たくさんのストレスに向き合っています。適度なストレスは生活にやる気を与えてくれますが、過度のストレスは心身に悪影響を及ぼします。ストレスを柔軟に受け止め、解消することで、こころの健康を保ちましょう。

ストレスを抱えていないか

 チェックしてみましょう 

- 一度の失敗や、良くない出来事にとらわれやすい
- 仕事や家事が手につかなくなった
- 目がしょぼしょぼする、または疲れやすい
- 手のひらや首筋に汗をよくかくようになった
- 心配事が頭から離れない
- 物事をつい深読みしすぎてしまう
- ケアレスミスが増えた
- 常にイライラしていて落ち着きがなくなった
- 朝、目覚めると気分が悪くなる
- 時間に追われる日々を送っている

あなたは
大丈夫？



当てはまる項目が多いほどたくさんのストレスを抱えている可能性があります。気分が落ち込むことや体調が優れない日が続くようなら、誰かに相談すると良いでしょう。

伊勢崎市では、精神科医による「こころの健康相談」を毎月予約制で実施しています。こころの健康について心配があるときはご相談ください。

＜こころの健康相談予約・問い合わせ先＞

健康管理センター (23-6675)	赤堀保健福祉センター (20-2210)
あずま保健センター (62-9918)	境保健センター (74-1363)





今日からできるストレス解消法



朝日を浴びる



朝日を浴びると体内時計がリセットされ体のリズムが調整されます。少し早起きして朝日を浴びながら深呼吸してみましょう。

適度な運動



一定のリズムを繰り返す運動をすると、こころを安定させる脳内ホルモンの分泌が盛んになります。ウォーキングなど手軽にできる運動を無理のないペースで続けてみましょう。

コミュニケーション



ストレスでこころが疲れにくると、考え方や見方が狭くなりがちです。自分の考えを「話す」だけでなく、相手の考えを「聞く」ことも大切です。

栄養バランスのよい食事



栄養に偏りのない食事は、こころと体のバランスを整えてくれます。1日3食を規則正しく食べましょう。

自分に合った
ストレス解消法を見つけましょう。



ゆったり入浴



ぬるめのお湯にゆったりつかると、リラックスして1日の疲れがとれ、安眠を誘います。

笑顔をつくる



笑顔をつくるだけでマイナスの感情を抑えることができます。「笑い」には自律神経のバランスを整えて、こころの緊張をほぐす働きがあります。

香りを楽しむ



好きな香りを嗅ぐことは、心理的に良い効果をもたらします。免疫力を高め、ストレスに強くなるといわれます。好きな香りを嗅いで楽しんでみましょう。

十分な睡眠



必要な睡眠時間には個人差があるので、快適に目覚めることができるよう、十分な睡眠をとりましょう。