

大切にしていますか？こころの健康

令和7年10月28日（火）

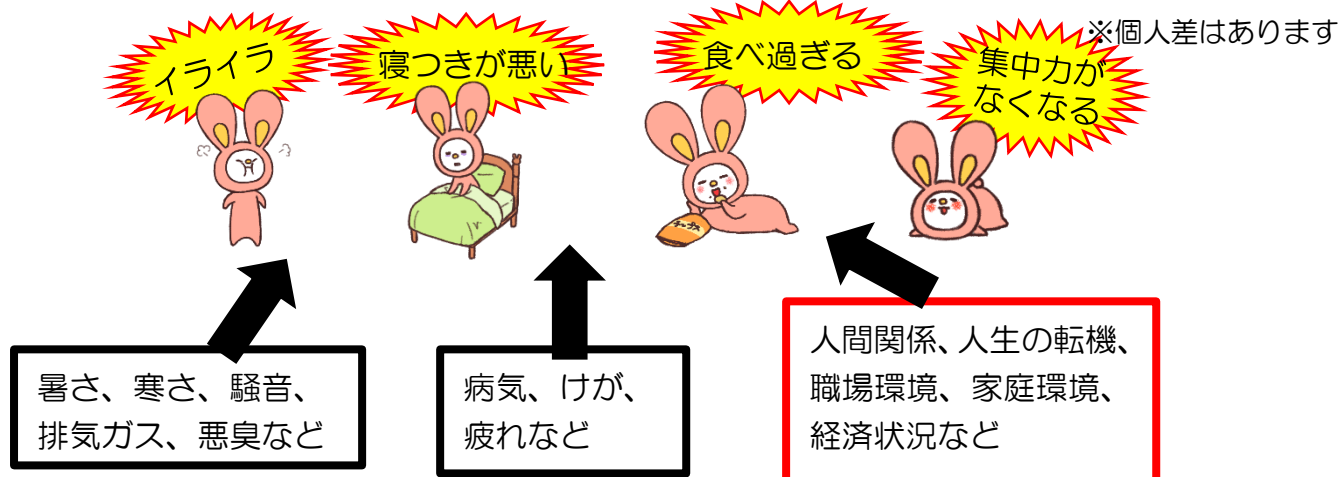
1. こころの健康とは？

「こころの健康」についてどのようなことをイメージしますか？

⇒いきいきと自分らしく生活する為に必要不可欠な条件！

★こころの健康とストレス

ストレスとは「外部からの刺激により生じる緊張状態」のこと



ストレスは…嫌なこと、つらいことだけではありません。嬉しいこと、喜ばしいことも生活の変化であり、ストレスの要因となります。ストレスが溜まった状態が続くと、こころだけでなく身体にもトラブルが生じるので、早めに対策をしましょう！



2. こころの健康を保つために

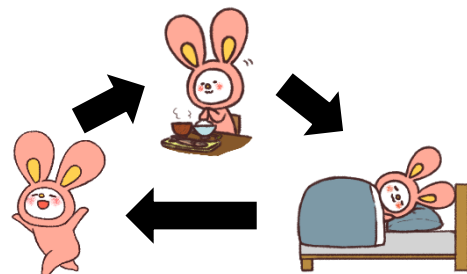
ストレスをなくすことはできません。上手に付き合っていくことが大切です。

自分に合った生活の中の工夫を見つけて、こころを健康に保ちましょう。

（1）生活リズムを整える

不規則な生活が続くと自律神経が乱れ、ストレスによる心身の不調が出やすくなります。

食事や起床・就寝の時間を一定に保ちましょう。



（2）バランスの良い食生活

- ・1日3食に、多くの食材をまんべんなく取り入れましょう。
- ・「早食い」をせず、ゆっくりよく噛みましょう。
- ・家族や友人と楽しく食事をしましょう。



(3) 運動でこころと身体をリフレッシュ

- ・スポーツやウォーキング、レクリエーションなど、自分に合った運動を習慣にしましょう。
- ・忙しい人は運動する機会を増やしましょう。

(例)



エレベーターではなく
階段を利用する



テレビを見ながら
ストレッチ



歩くときはいつも
より少し早歩き

(4) 快適な睡眠

- ・安眠できる環境を作り、質の良い睡眠をとりましょう。
- (例) 部屋を暗くする 自分に合った枕を選ぶ
ぬるめの湯で入浴 寝る前のカフェインやアルコールを避ける
- ・眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。



(5) 趣味を取り入れてストレス解消

自分が熱中できる趣味を楽しむことは、ストレスへの抵抗力を高めます。

(例)



身体を動かす



ガーデニング



楽しいテレビを観る



音楽鑑賞

3. 疲れたところに気づいたら？



気分が落ち込む、体調がすぐれない日が続くようなら、早めに病院を受診しましょう。

精神科や心療内科に抵抗がある場合は、かかりつけの医師に相談するのも一つです。保健福祉センターでも相談できるので、ご利用ください。



ストレスを解消するためのリフレッシュ方法をいくつかやってみましょう♪