

# 大切にしていますか？こころの健康

令和7年10月28日（火）

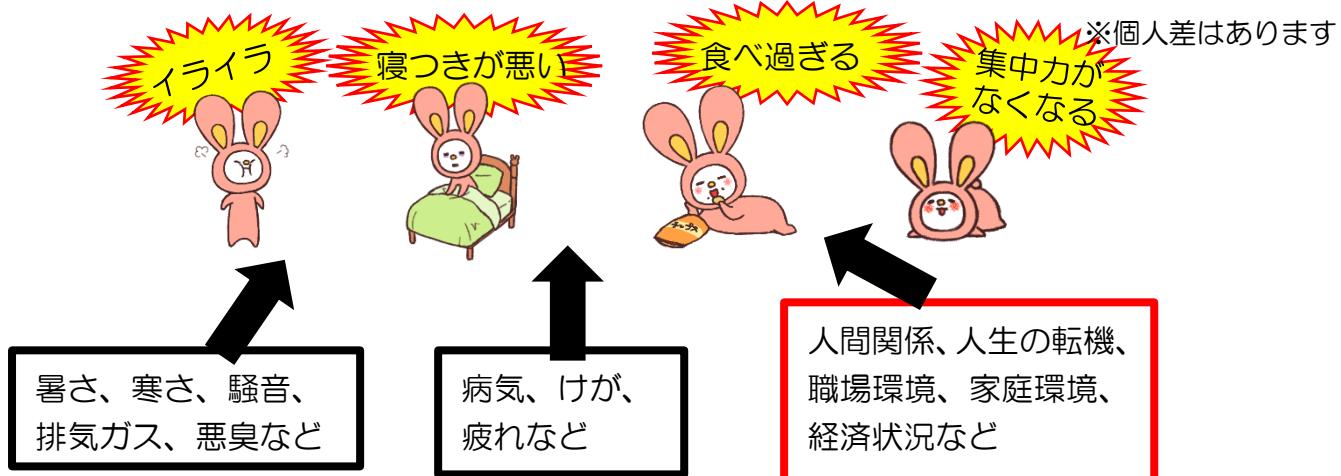
## 1. こころの健康とは？

「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

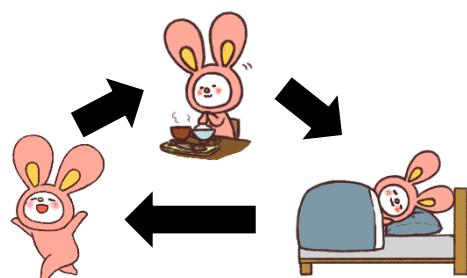
ストレスをなくすことはできません。上手に付き合っていくことが大切です。

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

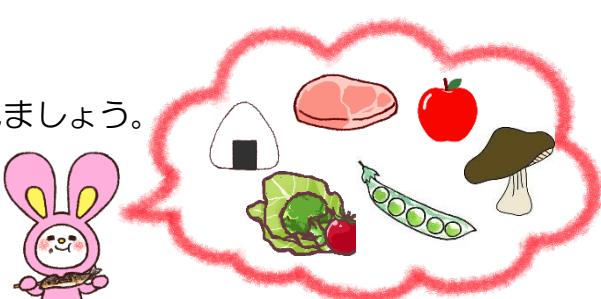
不規則な生活が続くと自律神経が乱れ、ストレス  
による心身の不調が出やすくなります。

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



楽しいテレビを見る



音楽鑑賞

## 3. 疲れたこころに気づいたら？



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♪