

ストレスとうまく付き合うために ～疲れたところとからだの処方箋～

現代社会では、自分でも気が付かない間にストレスを抱え込みがちです。ところとからだのSOSに気づき、ストレスとうまく付き合う方法を見つけましょう。

★ストレスは3段階

ストレスは心身に影響を及ぼします。不調や変化はところとからだのメッセージです。

警告期 (ストレス自覚が少ない状態)	抵抗期 (心身が無理をしている状態)	疲はい期 (自分では解決できない状態)
◎疲れがとれない ◎イライラしやすい ◎ちょっと体調が悪い	◎血圧の変動が激しい ◎胃痛 ◎血糖値が上がる ◎仕事を抱え込んだり、休まなくなる	◎集中力・記憶力が低下 ◎何もする気がなくなる ◎不安や自分を責める 気持ちが強くなる
休息や趣味などで リフレッシュを。	早急に体調を整えよう。 忙しくても休養をとる。	早めに専門医の受診を! (心療内科・精神科)

★ストレスを和らげるセルフケアをしましょう

こころの持ち方を変えてみましょう

コップ半分の水を見て『半分もある』と思うのか『半分しかない』と思うのかは人それぞれです。意識してこころの持ち方を変えると、感じるストレスも変わります。



体を動かす

1日10分程度、からだを動かしましょう。ウォーキングやストレッチなど簡単にできるものから始めてみましょう。

休息・リラックス

少しでも趣味や自分の好きなことをする時間をもうけましょう。入浴や深呼吸もリラックス方法の一つです。



快適な睡眠をとる

睡眠は脳と身体の休息です。眠くなければ無理に眠ろうとせず、眠くなってから就寝しましょう。



朝食を食べる・楽しんで食べる

朝食は必ず食べましょう。1日3食、規則正しく食べることを意識しましょう。家族や友人と会話をしながら楽しく食事することも大切です。

★ひとりで抱え込まず、相談してみましょう

こころの疲れがとれない、心身の不調が続く時には、誰かに相談することが大切です。身近な家族や友人、かかりつけ医に話してみましょう。保健センターでも相談できます。



【相談・問合わせ】保健センター ☎84-0646