

あなたのハートを健康に

～心の疲れとの付き合い方～

3月は、新学期を迎えたり、新生活が始まるなど、生活リズムが大きく変わる時期です。また、新芽が出る頃は急激な寒暖差があり、体にとって非常に大きなストレスになります。これらが自律神経のバランスにも影響を与え、「疲れがとれない」「体がだるい」などのさまざまな症状を感じやすくなります。

あなたによくある症状は？

やってみよう！「心のお疲れ度チェック」

身体面

- ☐ 首や肩がこる
- ☐ 目が疲れている
- ☐ 頭痛がある
- ☐ なかなか眠れない・眠りが浅い
- ☐ 体がだるい
- ☐ 食欲がない

心理面

- ☐ 不安だ
- ☐ 落ち込んでいる
- ☐ イライラする
- ☐ 楽しくない
- ☐ 集中力が落ちている
- ☐ 自信がない
- ☐ やる気が起きない

行動面

- ☐ 食べすぎてしまう
- ☐ 飲みすぎてしまう
- ☐ つい衝動買いをしてしまう
- ☐ じっとしていられない
- ☐ カッとなりやすい
- ☐ 遅刻や欠席をする

チェックが多い人は要注意！

気づかぬうちに疲れがたまっている可能性があります。そのままにしないことが心の健康につながります。

生活を見直して
疲れをとろう！

ワンポイント・アドバイス

運動

ウォーキングやストレッチなど簡単なものから始めてみましょう。無理をしすぎず「楽しい」「すっきりした」と感じられる運動量が適度です。



食事

家族や友人と楽しく会話しながら1日3食、規則正しく食べましょう。朝食を抜かないことも大切です。



仕事

仕事を一人で抱え込みすぎたり、プライベートの時間まで犠牲にしているませんか？周りや相談し、無理をしすぎないように調整しましょう。



睡眠・休息

疲れをとるには十分な睡眠と休息が欠かせません。1日1回はリラックスできる時間を作りましょう。



気分の落ち込みが2週間以上続いている方はかかりつけ医や保健センターに相談を！

【相談・問合わせ】保健センター ☎84-0646