



心の健康づくり

＜コロナストレス予防・解消＞

新型コロナウイルス感染症 以下新型コロナ）の影響で感染そのものの不安に加え、生活の変化から心身にストレスがかかり、コロナ疲れ」を大なり、小なり感じている方が多いようです。悪化する

◆子育て中の方へ

新型コロナウイルスの影響で普段の交流や社会活動ができない、経済的に追い詰められた等のストレスから、子どもを「怒鳴ってしまった」子どもの前で激しい夫婦喧嘩をした」などの悩みが増えています。

怒りが自分と周囲の人を傷つけないように上手に付き合うことが大切です。

①自分の気持ちに耳を傾ける

イライラや怒りは「現状を変えたい」という心のサインかもしれない。怒りの下に隠れている本当の気持ち（問題）は何かを考えてみましょう。周囲に相談する、休養を取る等して問題の解決を図りましょう。

②完璧主義をやめる

「やすべき」「やせねばならない」と考えがちではないですか？しかし、子育ては思うように行かないことがほとんどです。「べき」を手放し、「ま、いいか」と思うことで固くなった思考が緩み、気持ちや和らぎます。

③深呼吸でイライラを上手に逃す

ゆっくりと深呼吸をすると、自然と力が抜けて気持ち落ち着きます。自律神経を整えてストレスを軽減する効果があります。

◆働く皆さんへ

①オンとオフをしっかり切り替える

仕事中心の生活は、睡眠や自分の時間を削りがちです。1日のうち仕事や家事は「オン」それ以外

は「オフ」とします。「オフ」の間には身近にできる趣味や娯楽で気分転換をして、緊張から解放される時間を持つようにしましょう。

①人とのつながりを持つ
孤立や孤独は、閉じこもりを招いてフレイル、心身の機能の衰えを進ませ、要介護になる危険を高めます。ちょっとした挨拶や声かけなどで人との交流する機会を増やしましょう。

②快眠で心身のエネルギーを充電する

睡眠時間は、何時間寝たかより「眠った」という満足感が大事です。夜眠れなくても、起きる時間は遅らせず、決まった時間に起きることでリズムを整えましょう。

②栄養バランスよく食べる

筋肉量が多いほど病気やけがをしにくく、長生きできることがわかっています。筋肉を維持するたんぱく質を中心にいるいろいろなものを食べましょう。フレイルはもちろん、高齢期に発症しやすい病も予防できます。

③運動でストレス解消する

有酸素運動はリフレッシュ効果が高く、ストレス解消に適しています。日常の中でもこまめに動くことで、血流が良くなり、脳が活性化して、気持ちが前向きになります。

③運動を習慣にして筋力をつける

運動は不安の緩和やうつ病予防、認知症予防にも有効な方法です。

④朝食をとる

脳にエネルギー源が供給されて集中力が高まり、午前中の生産性が上がります。

◆高齢者の皆さんへ

また、自律神経の働きや、ホルモンバランスが整い、気分や体調が安定します。
新型コロナウイルスの影響で外出の機会が減り、気分の落ち込みや体力の低下を感じていませんか？

＜地域の相談窓口＞

名寄保健所

電話 01654-3-3121

①医師による相談（予約制）

毎月第2金曜日

②保健師による相談（随時）

剣淵町役場健康福祉課

電話 34-3955

旭川いのちの電話

電話 0166-23-4343