

こころの健康のためには？

●ストレスとうまくつき合う

○カラダの健康チェックとメンテナンスを！

カラダの不調があると、自律神経のバランスが悪くなり、気分も沈みがちになりやすくなります。不調を感じたら早めに治療を受けましょう。また、糖尿病や高血圧の治療をしているのになかなか改善しない場合はうつを伴っているかもしれません。

定期的に健康診査を受け、生活習慣病等を予防しましょう。

○規則正しい生活

「休養が大事」といっても、休むだけ（休日の「寝だめ」など）ではかえって体内時計や自律神経のバランスを崩してしまいます。食事や家族・友人との団欒、趣味などで鋭気を「養う」ことも大事です。

それでも「休日は疲れきって何もできない」場合は、かなり疲れがたまっている証拠です。まとまった休暇をとるなどしてゆっくり休みましょう。

○バランスのとれた食事

こころにも栄養補給が必要です。栄養剤やサプリメントは一時的に栄養を補うことはできますが、「食事」にかわるものではありません。

バランスを考える、といっても、難しく考える必要はありません。見本は「定食」。主食（ごはん、パン）、主菜（肉、魚、卵など）、副菜（野菜料理）という組み合わせにすればOKです。外食や買って来たものを食べる人が多い人も、なるべくバランスよく選びましょう。

お菓子類やアルコール類も、適量ならこころの栄養になります。「ちょっとで満足」できるタイミングで回数や量、種類を決めて、楽しみましょう。

○適度な運動

カラダのコリはこころのコリにつながっています。仕事や家事の合間に背伸びや首、肩をまわすだけでもOK。少しでもカラダを動かしましょう。

定期的にカラダを動かすと、神経や筋肉の緊張をほぐし、自律神経のバランスも整ってストレスに対処できるコンディションになります。

○自分なりの楽しみやリラックス法を

「いつも通り」だけの毎日がストレスになることもあります。たまにはほかのことを忘れてリラックスできる時間や没頭できる趣味を持ちましょう。

ゆっくりお風呂につかったり、深呼吸、背伸びを試してみるだけでも違います。

●疲れをためこまない習慣

○こまめに休む

適度な休憩は次のエネルギーを蓄え、仕事や家事、勉強などの効率を高めます。長くがんばるためには、「がんばりすぎない」ことが大切。

○体操をする

座ったままで背伸び、首回し、肩回しなど。こころもカラダも緊張がほぐれ、リフレッシュ効果があります。うまく取り入れれば集中力、思考力がアップ！

○短い昼寝

午後3時までに30分以内で。短時間で起きるコツは、明るい部屋で、いすやソファにもたれて眠ること。寝る前に緑茶やコーヒーを飲んでおくとカフェインの効果でスムーズに起きられます。

○自然を感じる

普段意識しない自然を感じることで、こころの疲れがリセットされます。身近な公園や道端にも木々や草花など自然を見つけることができます。空を見上げたり、日の光や風を感じたりすることで忘れかけていた心身の感覚が戻ってきます。

○笑う

気分が冴えないときも少しだけ口角を上げ、笑顔をつくってみましょう。行動を変えると気持ちも変わります。笑うことでリラックス効果や免疫力を高める効果もあるといわれています。