

健康が一番にや



◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

こころの健康とストレス

いきいきと元気な毎日を通すためには、こころの健康を保つことが大切です。そのためには、わたしたちが日々受けているストレスと上手に付き合っていくことが重要です。

ストレスとは外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことをいいます。刺激とは、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安など心理的要因そして人間関係がうまくいかない、仕事などの社会的要因です。つまり、日常の中で起こる様々な変化に刺激が、ストレスの原因になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化に刺激ですから実はストレスの原因になります。誰しもがストレスを受けることがあるのです。

自分のストレスサインを知っておきましょう

ストレスを受けることで体調をくずすだけでなく、気持ちが不安定になることは誰にでも経験のあることです。辛くて食欲がない、眠れない夜を過ごすといったこともあるでしょう。こういった症状があるからといって、こころの病気というわけではありません。適度なストレスに緊張状態が、やる気や生活のハリにつながりプラスに働くこともあります。しかしこうしたサインが出ていながら、これまでと同じようにストレスを受け続けていると、こころも体も悲鳴を上げ更に調子をくずすという悪循環に陥り、結果としてこころの病気になることがあります。

ストレスサインに気づいたら早めのセルフケアを

日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

①ライフスタイルを見直そう

まずは毎日の生活習慣を整えること。バランスのとれた食事や、良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが健康の土台になります。
・リラックスできる時間をもちましよう。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆっくり

お風呂に入る、ストレッチ体操をする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。飲酒をして辛さを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せることもあります。

②アタマをやわらかくしよう

実際に出来ていること、うまくいっていることに目を向けましよう。
・考え方や見方を少し変えてみましょう。気持ち少し楽になることもあります。

③困ったときには誰かに相談をしよう

話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることもあります。また自分で中で解決策が見つかることもあります。日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。
・しかし、それでもこころと体の不調が続くときは早めに専門家に相談しましょう。

電話で相談

保健所や町の保健師が相談を受けま

- ・北海道静内保健所
0146-142-0251
- ・日高町役場健康増進課
01456-2-6571
- ・日高総合支所地域住民課
01457-6-3173

仕事や学校が終わった後の時間に相談したいこともあるかもしれません。次のような相談方法もあります。

チャットやLINEで悩みを相談

●生きづらびっと(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

- ・相談可能日時(3月31日まで)
毎週 月・火・木・金・日曜日
午後5時~午後10時30分
(午後10時まで受付)

チャットやLINEで悩みを相談することが出来ます。また、いじめ、虐待などに関する電話相談先などもまとめられています。
LINE「生きづらびっと」で友だち検索してください。

●特定非営利活動法人BONDプロジェクト

- ・相談可能日時(3月30日まで)
毎週 月・水・木・金・土曜日
午後5時~午後10時30分
- 10代、20代女性のためのLINE相談をしています。

LINE「10代20代の女の子専用LINE」で友だち検索してください。
3月は自殺対策強化月間です。この他にも多くの相談窓口があります。まずはお話ししてみませんか。

ノルディックウォーキング 教室

「ノルディックウォーキング教室」 を開催します！

ノルディックウォーキングをやったことがある方も初めての方でもどなたでも安心してご参加頂ける内容です。

♪春に向けて運動不足解消に参加してみませんか？♪



日 時	3月13日(水) 14:00~15:30
会 場	富川公会堂及び富川さるがわせせらぎ公園周辺
定 員	日高町民で20名限定
持 ち 物	飲み物・汗拭きタオル・帽子・リュックサックなど ※ポールは貸し出します。
参 加 料	24円(保険料)
お 申 込 み 締 切	3月11日(月)まで 月~金曜日 8時30分~17時15分
お 申 込 み 先	日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

町の保健推進員さんの おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを2回にわたって皆様にご紹介します。
第2回目は8月のクッキングサークルで厚賀地区の保健推進員さん方が調理したメニューの1つです。
とっても簡単です。

レタスとしらすのスープ

▼材料〈2人分〉

水2カップ、酒大さじ1、鶏ガラスープの素大さじ1/2、
塩小さじ1/3、こしょう少々、しょうが(千切り)適量、
レタス(4枚)、釜揚げしらす20g

▼作り方

- ①鍋に水2カップを入れて沸かし、酒・鶏ガラスープの素・塩・こしょう・しょうがを加える。
- ②ちぎったレタスとしらすを加え、一煮立ちしたらすぐに火を止め、完成。
※レタスの色を良く歯ごたえを残すように、火を通しすぎないようにするのがポイントです。



是非、ご家庭でも挑戦してみてください。