

一人ひとりが介護予防を！

令和3年
10月号

ストレスに負けないように体を整えよう！

●ストレスの原因って何？

ストレスとは、「外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態」のことです。外部からの刺激には、天候などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして人間関係がうまくいかないなどの社会的要因があります。



●自分のストレスサインを知る

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなるなど、何かしらストレスサインが出るものです。このようなサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありません。気づかないままストレスを受け続けていると、さらに調子を崩してしまうことがあります。

まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。ストレスサインに気づけると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めに取りれるようになります。

●ストレスをためない暮らし方

日常生活の中でストレスをためないコツを紹介します。

①生活習慣を整える

ストレスと上手につきあうには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣を維持することがこころの健康の基礎固めになります。

②リラックスする時間をもつ

ぼんやり窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽くストレッチをするなど気軽にできることをやってみましょう。



③就寝前の飲酒はさける

酒を飲んで眠ると、アルコールを分解しようとして深い眠りにつくことができず、体を休めることができません。脱水状態になりやすいので注意が必要です。

④誰かに話してみる（相談する）

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になります。相談に乗ってもらえたという安心感も気持ちを落ち着かせるでしょう。

運動でリフレッシュ！

●太陽光を浴びて、運動を取り入れてみましょう！

運動不足で血流が悪くなると疲労が蓄積され、疲れやすくなります。また、太陽光を浴びると心を落ち着かせるホルモンの分泌が高まるので、屋外で散歩をすることや、簡単な体操を行うことから始めて、体を動かしてみましょう。

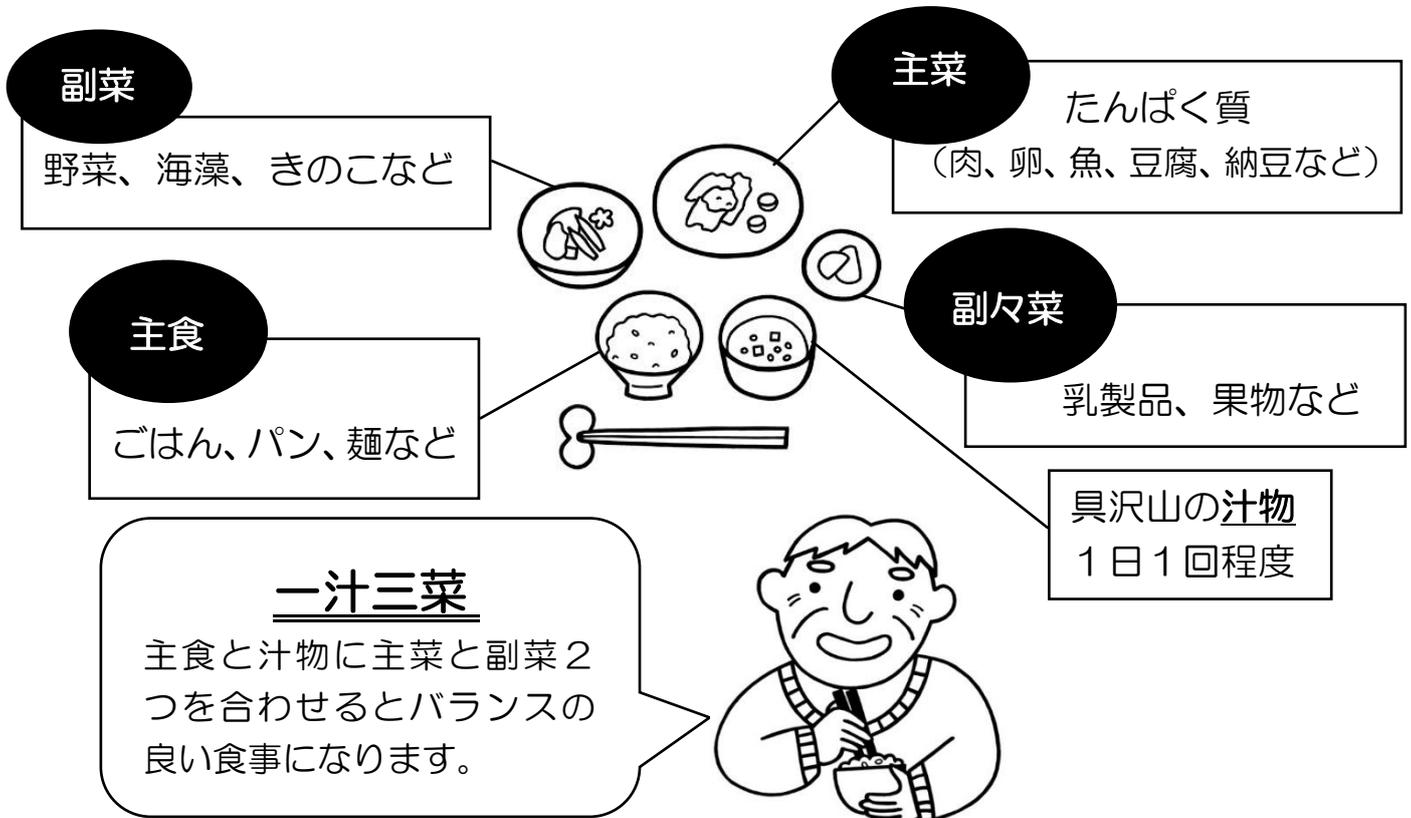




食生活でストレス対策をしよう！



ストレスを受け続けると、体重が増えたり、痩せたり、睡眠不足になるなど、人によって様々な影響を受けることがあります。ストレスを抑えるために食事を見直すことはとても大切です。



●バランスの良い食事を摂ろう

神経を落ち着かせるホルモンを体の中でつくるには、バランス良く食べることが大切です。ごはんやパン、麺などの炭水化物だけでなく、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルも必要です。肉や魚、野菜、海藻、きのこなど様々な食材を食べましょう。

☆しっかり睡眠をとるために、たんぱく質をしっかり摂りましょう！

睡眠の質を良くするホルモンを作るためには、肉、卵、魚、大豆製品などのたんぱく質をしっかり摂ることが効果的です。1回の食事で手のひらくらいの大きさ、肉や魚の場合はおおよそ手のひらの厚みぐらいの量を食べましょう。

●食事をする時は誰かと一緒に食べてみましょう！

誰かと一緒に食事をするると新しい発見があったり、より美味しく感じる場合があります。部屋の換気、少人数で食べるなど感染予防の対策をしっかり行って、食事をより楽しくするために家族や友人と一緒に食べてみましょう。

