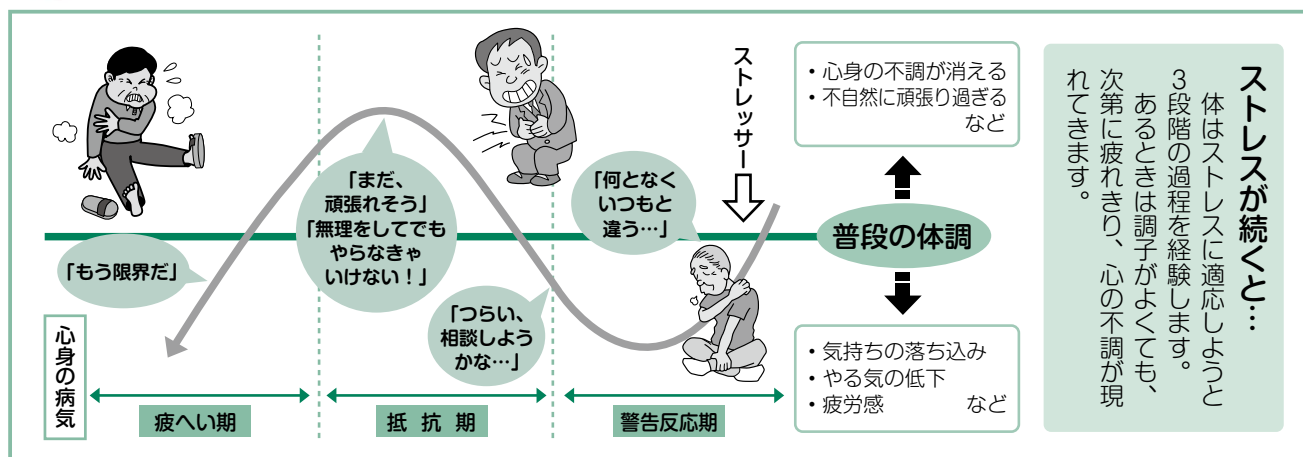




### 《心の症状》

気分の落ち込み、悲観的なものの見方、憂うつ感、無力感、集中力・判断力・記憶力・意欲の低下、不安感、怒りっぽくなる、自分を責めたり劣っていると感じる、身の回りのことに興味や関心が持てないなど

### 《行動に現れる症状》

過食、多弁、飲酒量の増加、外出をしなくなる、過眠、落ち着きがなくなる、仕事や家事の能率の低下など

## ストレスを 解消するために

### 《生活のリズムを見直そう》

生活のリズムが崩れると、自律神経機能や免疫機能に悪影響を及ぼし、ストレスを生む原因となります。規則正しい生活リズムでストレスの緩和機能を向上させ、ストレスへの抵抗力を身につけましょう。

### 《睡眠でエネルギーを補給》

1日の疲れは体を感じるものだけではなくありません。テレビやパソコン、携帯電話など情報化社会にあつて、体以上に頭（脳）も疲労しています。

そこで大切なのが睡眠です。睡眠は心身の疲れを癒すとともにエネルギーを作り出してくれます。しかし、昼間に眠ったり夜遅くまで起きていたり和不規則な

生活をしていると体内リズムが崩れてしまいます。これを調整するためには、早起きを習慣にして起きたらすぐに太陽の光を浴び、体内リズムの崩れをリセットしましょう。朝だけでなく昼間、明るい光を浴びておくと、睡眠を促す「メラトニン」というホルモンが分泌され、夜の寝つきが良くなります。

## 自分に合ったリラックス 方法を見つけよう

### 《体を動かして気分転換》

運動すると脳の快樂物質が増えるといわれています。特にウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動がよいとされています。体のためだけでなく、心にもよい運動を積極的に生活に取り入れてみましょう。

### 《入浴やマッサージでストレス解消》

ぬるめのお風呂（38℃～40℃）にゆったり20分くらい漬かりましょう。副交感神経（リラックス状態へ調整する自律神経）が刺激され、心身の緊張をとくことができます。全身マ

ッサージや頭皮マッサージもリラックス効果が期待できます。

### 《笑いユーモアで視点の転換を》

笑いやユーモアによって免疫力がアップするなど、その効果が注目されています。笑いには心の余裕のバロメーターです。

### 《リフレッシュできる趣味を持とう》

仕事を離れ、趣味や気分転換の旅行なども疲れた脳を休ませることができ、心身のリフレッシュになります。また、日常生活の中で好きな音楽を上手に取り入れると気分を和らげることが出来ます。

### 《好きな香りでリラックス》

医療機関でも薬理効果が期待されるアロマセラピー。さまざまな方法でリラックス効果があります。自分の好きな香りを見つけて、生活に取り入れてみましょう。

### ▼問い合わせ

保健センター ☎553-0053