

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

春は進学、卒業、就職、転職、異動など「変化」が多い季節です。新しい環境での生活はこころの負担となります。また、新型コロナウイルス感染症の流行により、これまでとは生活様式も大きく変わり、気づかないうちにストレスや疲れがたまっている人がふえています。こころと体の健康のために、自分でできること、周りの人ができることについてお伝えします。

自分のこころを大切にできるセルフケアをしよう

生活リズムをととのえる

- ★毎朝決まった時間に起きる
- ★朝日をあびる



人とのつながりを大切にする

直接会えなくても電話やSNS※などでつながりを持ち、不安や心配を話すだけで、気持ちが軽くなることがあります。

※LINEやTwitterなどインターネットで人とつながるサービスのこと



気分転換をする

- ★ストレッチやウォーキングで体を動かす
- ★ぬるめの風呂にゆっくりつかる
- ★音楽、映画、読書、ドラマなどを楽しむ
- ★今の気持ちを書き出してみる



信頼できる情報を知る

- ★国や自治体の情報を調べる※

※日々、大量に、不安をあおるような情報を見ていると疲れてしまいます。テレビやインターネットは見る時間を決めるのがオススメです



検索 厚生労働省 新型コロナウイルス



以上の4つを試してみても気分が晴れず、以下の質問のうち1つでも当てはまり、ふだんの生活が難しくなっているときは、1人で悩まないで専門家に相談しましょう。

- ひどく気分が沈み込んで、ゆううつになっている
- 生活が楽しめなくなっている
- 眠れなかったり、食欲が落ちたりして生活リズムが乱れている
- つらくて死にたいという気持ちになる

専門家に相談する

右の専門機関に相談してみよう。
かかりつけの医師に相談するのも一つの方法です。



新型コロナウイルス感染症の影響による悩みを相談したいとき

新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談

※受付時間：毎日19時～22時30分(22時まで受付)

受付時間は変更することがあるのでHPをご確認ください



こころの健康について相談したいとき

精神保健福祉センター等【TEL:最寄りのセンターにおかけください】

保健師・精神保健福祉士等の専門職が、面接や電話等により、コロナのことが不安で眠れない、子どもの世話でストレスがたまるといったお悩みの相談を受け付けます。



生きづらさを感じるなど様々な悩みを相談したいとき

よりそいホットライン(電話等による相談)【TEL:0120-279-338】

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。
(ご相談例)・暮らしの悩みごと・悩みを聞いて欲しい方、DV・性暴力などの相談をしたい方、
・外国語による相談をしたい方 など



家族や周りの人から声をかけましょう

不安や悩みは人に話すことで少なくなることもあります。大切な人の様子がいつもと違う場合、一步勇気を出して声をかけてみましょう

<話を聞く時の3つのポイント>

- ①心配していることを伝える
- ②本人をせめたり、考えを否定しない
- ③話を聞いたら「話してくれてありがとう」「大変だったね」などねぎらいの気持ちを伝える



笑う門には福来る。「作り笑い」でも健康に効果あり！

笑うことによる「病気に対しての効果」は以下の2点あります。

効果その1：呼吸器への効果

笑う時は、「下腹部に力を入れて息を短く吐く」ことを繰り返しています。これは腹式呼吸と同じで、血圧を下げるなど様々な体の不調を整えます。

効果その2：病気に感染しにくくなる

笑うことにより、がんやウイルスと闘うNK細胞(ナチュラルキラー細胞)の働きが良くなります。



これらの効果は「作り笑い」でも効果あり。手をまっすぐ天井に伸ばして、手のひらを交差させて、海藻のように体をゆらゆら動かし、「ハ、ハ、ハ」と息を吐きながら1分間「笑顔」を作りましょう。いつでもできるので、笑顔でウイルスに負けない体づくりを！

参考:健康長寿ネット 笑いの健康効果、大平哲也(福島県立医科大学医学部疫学講座教授)監修 「笑い」で心も体もストレス解消

クピオプラス[※]で睡眠・ストレス解消にチャレンジ!!

2コース達成なら、
歯みがき粉と
すぐに交換可能



この他、貯めたポイント数にあわせて
約360種類の賞品が選べます→

※賞品は一部変更になる場合がございますので、ご了承ください。



2コース達成

1,100ポイント

1コース達成

600ポイント

※参加登録のみ(0コース達成)は
100ポイントとなります。

※東京土建が行っている事業で、健康情報や健診結果の確認ができるサイトです。いつでも記録が行え、ポイントは定期的に開催される健康イベント時に獲得できます。



参加登録期間：2021年3月16日(火)～4月9日(金)

イベント
開催期間：2021年4月1日(木)～4月30日(金)

クピオプラスのご登録方法については、東京国保HPをご確認ください

東京土建国保では、歯の健康にとりこんでいます！

今月の
キーワード 「こころの元気は 歯の元気」

強いストレスは、歯周病やむし歯につながります。これは、免疫力がおちたり、口のなかがネバつき乾燥するため。歯に注目した対処法としては、食事は1口ごとによくかみ、口が乾燥したとき・緊張が強いときはキシリトールガムをゆっくりかむのがオススメです。

歯ぎしり・食いしばりは歯周病を悪化させるよ。歯医者さんに相談してみてね！



★編集後記★

マスクをつける日々が続き、表情がわかりにくい時もあります。だからこそ、明るい声で、見えなくても口元も笑顔で過ごすことを心がけようと思います。マスクをつけずに皆様と会える日が1日でも早く来ますように。