

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、生活の大きな変わり目になりやすい季節です。変化への期待に気持ちが上がる人がいる一方で、緊張しすぎて気持ちが不安定になる人もいます。今回は、こころが元気に過ごせる方法をお伝えします。

## 落ち込みやイライラはありませんか？

最近、気分の落ち込みやイライラ、頭痛、飲酒量やたばこ本数が増えた…などはありませんか？

もしかしたら、それは **ストレスが原因かも**。原因はさまざまですが春は **寒暖差や生活の変化** によるものが多い傾向があります。

### 【 ストレスが原因であられる色々な症状 】

- 気分の**落ち込み**、**憂うつ**な気分
- 趣味などが**楽しめない**
- 体重**の減少または増加
- 食欲**の減少または増加
- 気持ちが**焦る**、**イライラ**
- 疲れ**やすい
- よく眠れない**(寝つきが悪い、夜中や朝早くに目が覚める、どれだけ寝ても眠気がとれない)
- 価値のない人間だと思ふ、**周りに対して申し訳なく思ふ**
- 思考力や集中力の低下**、**決断が難しい**
- 消えてなくなりたい**と思ふ



症状が2週間以上続いたり、症状が強く、**普段どおりに過ごせないときは、病院へ相談**に行きましょう。

二次元コードからはウェブ上で簡単に、**職場での疲労蓄積度**を測ることができます。**ぜひお試しください!** (所要時間約5分間)



厚生労働省 こころの耳  
「働く人の疲労蓄積度セルフチェック2023(働く人用)」

## 体がほぐれると、こころもほぐれる

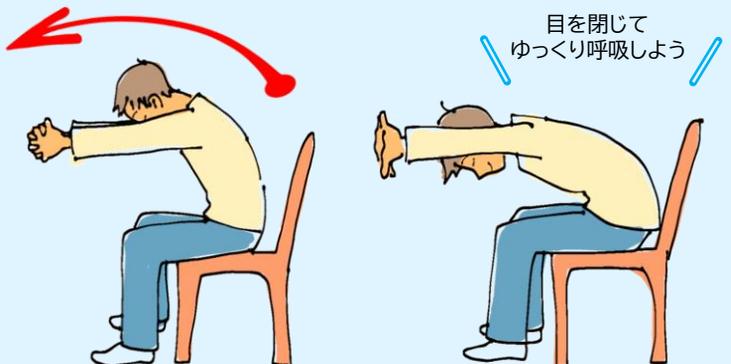
ストレスを感じると無意識に筋肉が緊張するため、**深呼吸しながらストレッチすると筋肉がほぐれて緊張がやわらぎ、リラックス効果**が期待できます。

ストレッチは、仕事や作業の合間にするとう気分転換にもなり、作業効率を高めるはたらきもあります。

ストレッチすると**幸せホルモン(セロトニンなど)が分泌されメンタル強化にもつながります**



### 実践！ストレスに効くストレッチ① 背中**のびのび**【30秒×2セット】



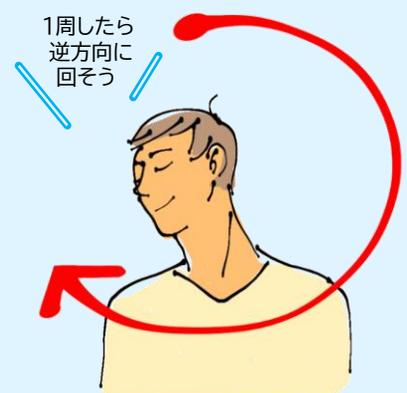
①指を組み、腕を前へ

いすに座り、胸の前で両手をあわせて指を組みます。ゆっくり呼吸しながら頭を下げ、腕を前へ伸ばします。

②手のひらを返し、頭を両腕の中へ

いったん大きく息を吸いこみ、組んだ手のひらを返ししながら頭をひいて、頭を両腕の中にいれます。

### 実践！ストレスに効くストレッチ② 首**まわし**【10秒×3回ずつ】



1周したら逆方向に回そう

肩の力を抜き、目を軽く閉じて首をゆっくり回します。



# 良い眠りは、こころの安定につながる

体をほぐすとこころもほぐれるのと同じで、**体の休息はこころの休息**につながります。良い眠りにつながるポイントを確認していきましょう。

## 1 起床直後に日光を浴びる



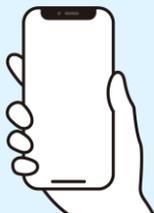
1日は24時間ですが、ヒトの体に生まれつき仕組みられている時間(体内時計)はそれより少し長いという特徴があります。このズレの修正こそが快眠のコツです。

ズレの修正に **一番効果的なのは、起床直後の光**。起きたらすぐに朝の光を浴びましょう。

プラス  
ワン!

### 夜の光を避けよう◎

夜、PC・スマホなどの強い光を浴びると、体内時計のズレを大きくしてしまいます。**眠る1時間前から使用を避ける**のがおすすめです。



## 2 眠る前に心身をリラックス



日中の活動は良眠に不可欠ですが、激しい活動直後に眠るのは至難の業。**眠る1時間前には家事や仕事を終えて、気持ちを落ち着かせま**しょう。

(例)・ゆったりと腹式呼吸する ・ヨガ、ストレッチ  
・読書 ・心地よい香りを楽しむ

プラス  
ワン!

### 入浴は眠る1~2時間前にぬるま湯で◎

体のあたためやリラックスには、熱い湯よりもぬるま湯の方が効果あり! **38度くらい**の湯に**10分間、じっくり浸かって** 安らいで。



## 「なんだか、つらい。」を 1人で抱え込まないで



“なにかつらい気持ち”は、あなたのこころと体から発された重要なサインです。理由がよく分からないからとひとりで我慢しがちかもしれませんが、相談することで理由に気づいたり、解決につながる可能性があります。

電話やメールによる相談窓口もあります。相談相手は身近な人だけとは限りません。**自分が始めやすい方法で相談**してみましょう。

### 【電話・メール相談先】

#### ① けんさぽ24 (無料の健康・医療・介護・育児相談窓口)

フリーダイヤル【24時間365日対応】

**0120-201-099**

こころの相談の他、「気になる症状や受診先を聞きたい!」「赤ちゃんが夜中に発熱...どうしよう?」といったご相談も受け付けています。

※東京土建国保組合員とご家族の方が対象です。



#### ② こころの耳 (働く人の電話・メール相談)

でんわ

**0120-565-455**

月曜日・火曜日 17時~22時

土曜日・日曜日 10時~16時 ※祝日・年末年始は除く

メール

こころの耳 メール

検索

24時間受付/1週間以内に返信します

<http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan>

### 健康ストレッチ 耳ストレッチで、リラックス♪

両手の親指と人差し指で耳をつまみ「上・横・下」に、各5~10秒ほどやさしく引っ張ります。



#### <期待できる効果>

- ・自律神経の安定
- ・血流改善
- ・不眠解消
- ・リラックス効果

5分で学べる健康DVDを貸出中! 各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。

### 編集後記

まだまだ保育園の次女、先日熱心に本を読んでいると思いきや、なんと見ていたのは通販カタログ。ランドセルカバー紹介ページを開いて、ピンク色のランドセルにユニコーンのカバーを付けたいと熱く語ってくれました。