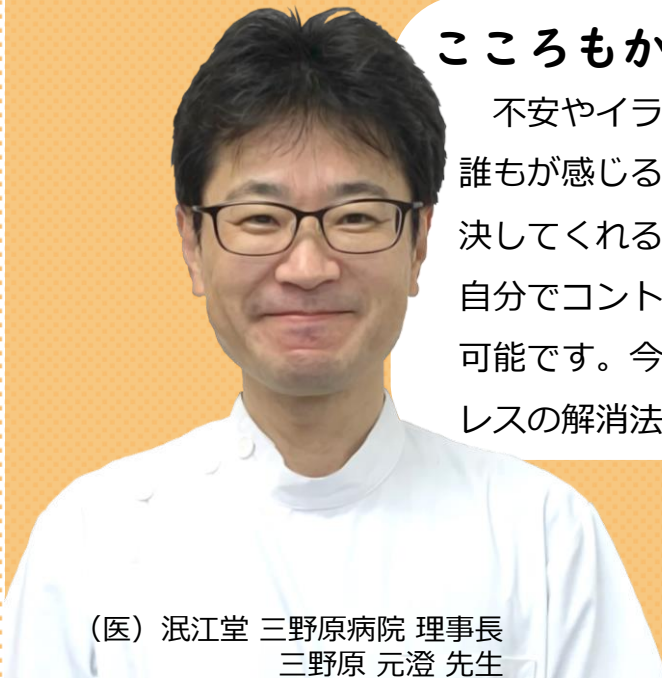
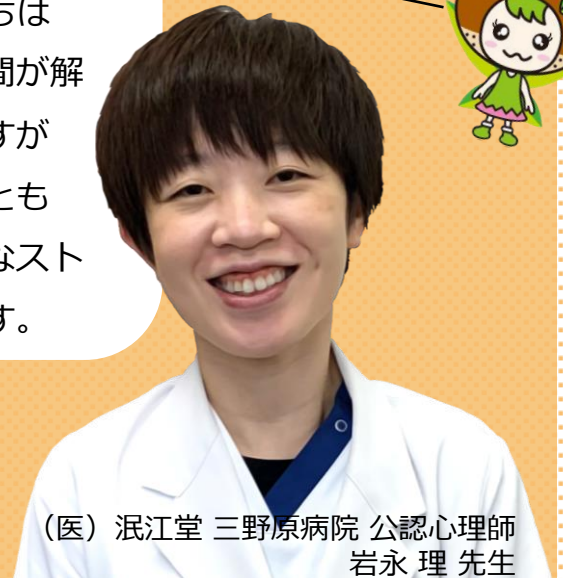


篠栗 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information



(医) 涇江堂 三野原病院 理事長
三野原 元澄 先生



(医) 涇江堂 三野原病院 公認心理師
岩永 理 先生

こころもからだも健やかに

不安やイライラする気持ちは誰もが感じるものです。時間が解決してくれるものもありますが自分でコントロールすることも可能です。今回は、具体的なストレスの解消法をお伝えします。

こころ穏やかな毎日を♪



ストレスのサインは自分を守るための声なき声です



コロナ疲れが増えている！？

私たちの日常生活を瞬く間に一変させてしまった新型コロナウイルス。友達との楽しい長話や外食、旅行、サークル活動など、日常で何気なくできていたストレス解消の機会がめっきり減りました。一方、マスクをつけることが当たり前になり、「三密」を意識して「他人の目」や「他人の行動」にピリピリする機会が増えました。さらに、高齢者は重症化しやすいと言われており、不安にさせる情報が多く発信されています。こうした中で気を付けたいのが、“コロナ疲れ”いわゆる“ストレス”です。ストレスが蓄積されると、こころやからだに様々な影響があらわれます。



ストレスは万病のもと！

高齢者の場合、ストレスが蓄積されると不安やイライラを感じやすく、からだに影響が出やすいと言われています。普段、感じているからだの不調はストレスのサインかもしれません。また、本人よりも周りの人が、そのサインに気づきやすい場合もあります。

ストレスをそのままにしておくと、免疫機能の低下、認知機能の低下、意欲の低下などこころとからだの健康を損なうおそれがありますので、何か対処する必要があります。**ストレスの上手な解消方法を“ストレスコーピング”**と言います。自粛生活の中でも行えるストレスコーピングをいくつか紹介します。



ストレスをコントロールして健やかに！

こんなストレスのサインは出ていませんか？

- 頭痛やめまいがする
- 気分が晴れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎる
- 首筋や肩がこる
- 不安を感じる
- 体重が減ったり、増えすぎる
- 胃に不快感がある
- あせってイライラする
- 趣味や好きなことに興味を持てなくなった

不安やストレスを感じることは自然なことです。ただ、それが過剰になると「こころ」や「からだ」に悪影響を及ぼしますので、上手にコントロールすることが必要です。その有効な方法をご紹介します。



1. 日に当たろう

日光にあると、「セロトニン」という神経伝達物質が脳内に分泌されます。これは別名「**幸せホルモン**」と呼ばれ、脳を活発化させるだけでなく、ストレスに対して効能があると言われています。

庭やベランダなどで1日15～30分ほど日光浴をし、こころもからだもポカポカさせましょう。



2. 適度な運動をしよう

運動やストレッチを習慣にするとこころの安定につながります。 これまで発信した「篠栗元気もん情報」の第2号スロージョギング、第6号スクワット、第9号ステップ運動、第12号ストレッチがおすすめです。「私は10年前にスロージョギングにであい、ストレス解消と17kgのダイエットに成功しました。」(三野原理事長談)



3. ストレスの源から離れよう

新型コロナウイルス感染症などの正しい知識を得ることも大切ですが、情報にふれることで「自分はどうなるのだろう」と不安やストレスが大きくなることがあります。そんな時はテレビやラジオを消して、お茶を飲む、読書、ペットと遊ぶ、植木の世話をするなど、**自分がリラックスできる時間を意図的に作りましょう。**



4. 今日の「よかったこと」を探そう

気分がふさぎ込みがちの時、今日一日の中の「よかったこと」を探してみましょう。すっきりと目が覚めた、青空が広がっていた、入れたお茶がちょうどいい熱さだった、お風呂に入ってサッパリしたなど些細なことかもしれませんが、**小さな「よかったこと」が重なるとこころが“ふわっと”軽くなります。**

5. ストレスコーピングをメモしよう

ストレスコーピングは人それぞれで、正解・不正解はありません。自分で「これだ！」と思ったものはぜひ、ノートなどにメモしておきましょう。**ストレスコーピングをたくさん知っているほどあらゆるストレスに対処でき、こころもからだも安定した生活を送ることができます。**



※自分でコントロールが難しい場合は、かかりつけ医・心療内科医・精神科医などに相談しましょう。

- ◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 梶崎 兼司
- ◆協力：株式会社マスプロ
- ◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の
サイトはこちらから

