

あなたのこころ、頑張りすぎていませんか？

4月は就職や異動、転勤など、環境が大きく変わる時期。
気がつかないうちにストレスも溜まりやすくなります。

自己チェック！ストレスサイン

【こころ】

- 不安感、イライラ感、緊張感がある
- 無力感、やる気がでない
- 悲しみ、憂うつ感がある

【行 動】

- 喫煙量や飲酒量が増加する
- 身だしなみが整わなくなる
- 消極的になる、周りとの交流を避ける

【からだ】

- 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかきやすくなる
- 食欲がなくなる、やせてきた



このような症状が **2週間以上** 続くときは…

- ・まずは十分な休息をとみましょう。
- ・ひとりで抱え込まず主治医か専門医へ相談しましょう。
- ・つらい時はだれかに援助を求めることも大切です。

周囲にこのような人がいたら、「どうしたの？」と声をかけてあげてくださいね。

すぐに出来る！リフレッシュ方法

まずは 深呼吸

- ◆ 大きく鼻から息を吸い、ゆっくり口から吐く。
- ◆ 副交感神経が優位に働くことで緊張がほぐれ、リラックスモードに！



しばらく 目を閉じる

- ◆ 視覚情報をカットして、脳を休める。
- ◆ 昼食後、10分程度の睡眠で午後の仕事の効率アップ！



意識して 口角を上げる

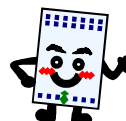
- ◆ 【笑い】の感情は伴わなくても口角を引き上げると脳が反応し精神を安定させるホルモン（セロトニン）が増える！



その他にも…

- ◆ ストレッチや体操、散歩
- ◆ なにかに一点集中する（読書など）
- ◆ 今とまったく違う感情を味わう（泣ける・笑える映画を観るなど）

皆さまの健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課

ながの健やかプラン 21 推進市民の会

電話番号 226-9961 FAX 226-9982