



※夜眠れない・体調が悪いなど、身体にも症状が現れている場合は、専門の医療機関への相談・受診をお勧めします。

うつ病など、心の病気に  
かかる人が急増しています。  
「一億総ストレス時代」とい  
われるほどの過酷な時代の中  
で現代人は生きています。人  
間関係・仕事・お金・子育て  
など、ストレスの原因に思い  
当たらない人はいないのでは  
ないでしょうか。  
このような状況に置かれて  
いては、いつ、だれが、心の  
病気にかかってしまってもお  
かしくありません。  
だからこそ、自分の心の健  
康を、まずは自分で守ること  
を心がけてみませんか？  
心の「コリ」「疲れ」は、  
日々のストレスの中から生じ  
ます。心の健康を保つため  
毎日少しずつたまってしまい  
がちなの「コリ」をほぐすテ  
クニックを一部紹介しますの  
で、参考にしてみてください。

心の「コリ」ほぐせてますか？  
心の健康を保つために

心の「コリ」をほぐす  
テクニク

★簡単なストレッチをする  
ストレスがかかると、体の  
筋肉は緊張します。ストレッチ  
で体をほぐせばリラックスし、  
その効果で心も軽くなります。

★半身浴でリラックス  
ぬるめのお湯に、腰から下だ  
けつかる半身浴は、高ぶった神  
経を鎮めリラックスさせてくれ  
ます。不眠気味の方にもおす  
めです。

★ちよっとした気分転換を図る  
例えば、「朝日を浴びる」「思  
いっきり笑う」「ガムを噛む」「利  
き手ではない手を使う」「など、  
ちよっとしたことですが、意外  
と気分転換できます。

★発想を転換する  
大きな悩みを抱えた時、「ど  
うしよう…」と悩むより、極端  
かもしれないが「これで死ぬ  
わけではない」と少し割り切る  
など、全く違う発想を試してみ  
ましょう。心が少し楽になります。

★三食しっかり食べる  
空腹の状態では、イライラが  
増え気力がわかないこともあり  
ます。また、三食しっかり食べ  
ることで体のリズムが調整さ  
れ、自律神経の働きがスムーズ  
になります。

目指せ健康博士！  
クロスワードパズル（最終回）

数回に渡って掲載して参り  
ましたクロスワードパズルです  
が、今回で掲載はいったんお休  
みとなります。  
最終回の今回は、どんな答え  
になるのでしょうか？  
正解は、4月号広報に掲載し  
ます。それではレッツトライ！

【縦の列】  
①その年の春に初めて咲くサク  
ラのこと。サクラが咲いたら特  
定健診を受けに行きませんか？

②汗・脂・ほこりなどがまざり  
合って皮膚の表面につく汚れ  
で、皮膚の新陳代謝によって  
生まれます。〇〇を落とす。

③ヒトの体は体重の約60%が水  
分（体液）であり、体液は一  
定の〇〇〇〇に保たれてい  
ます。例えば、塩分を摂りす  
ぎた時に水を飲みたくなるの  
は、〇〇〇〇圧バランスを元  
に戻すために体が欲しがって  
いるからです。

④「まあ、いっか。」と切り替  
えて、不都合に触れないよう  
にすることも、ストレスを溜  
めないコツです。さておく。  
〇〇に置く。

⑤主に足で腰や脚を踏んで行う  
あん摩のいっ。〇〇力あん摩。

⑥「まあ、いっか。」と切り替  
えて、不都合に触れないよう  
にすることも、ストレスを溜  
めないコツです。さておく。  
〇〇に置く。

【横の列】  
①ウォーキングをするときは、  
ゆっくりよりも〇〇〇〇で行  
うと、より効果が期待できま  
す。

④インフルエンザかな？まずは  
この検査で見極めます。結果  
が10〜15分で出る〇〇検査。

⑤オーストリア中北部の都市で  
北海道と同じくウィンタース  
ポーツが盛んな所。モーツア  
ルト生誕の地としても有名。  
〇〇ツブルグ。

⑥内服丸薬やシロップ薬など  
が主に市販されています。ま  
た、原子力災害時の放射線障  
害予防薬や、強い殺菌力を利  
用して消毒薬や農薬に用いら  
れます。〇〇〇剤。

※□にあてはまる文字を組  
み合わせると出てくる言葉は何  
でしょう？  
ヒント：待ち遠しいですね！

①		②	③	
		④		
⑤			⑥	⑦

信頼できる弁護士を探している方へ

お困りでは  
ありませんか？

- ・ご家庭の問題（離婚・相続）
- ・借金の問題
- ・交通事故の問題

初回  
相談料  
無料

※その他民事一般の相談にも対応しています！

弁護士法人  
**小樽法律事務所**

札幌弁護士会 弁護士 村越 仁

☎0134-61-1440

小樽市稲穂2丁目22番1号 小樽経済センタービル6階（小樽駅から徒歩2分）

生活習慣病予防には、こんな  
お弁当で食事を楽しみましょう。

**お食事宅配サービス**

◎普通食 おかずのみ	594円
ごはん+おかず	648円
◎治療食 おかずのみ	702円
（腎臓・糖尿など）ごはん+おかず	756円

お届け時間：昼食……9:30～12:30  
夕食……14:00～18:00

おーしゃんずキッチン

〒047-0003小樽市真栄1丁目20番36号

tel.0134-34-2130

http://www.sanga-koki.net

広告