

ストレスと上手につきあうために

新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方が多いのではないのでしょうか。

適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心やからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気付くこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

《ストレスと上手につきあうポイント》

○親しい人たちと交流する時間をもつ

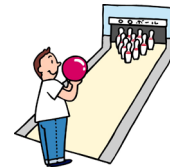
ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、ずいぶん気が楽になります。また、話をすることで気持ちが整理され自分で解決できたり、時には、よいアドバイスをもらえたりします。

○仕事に関係のない趣味をもつ

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろな趣味を持つことにより、自分の人生に楽しみをプラスして、日々の生活を精神的に豊かにすることにもつながります。

○緊張を細切れにする

1日の中で緊張が続いているなど感じたらトイレに立って深呼吸する、軽く体操をして小休止をとるなど、気分転換を図りましょう。



○適度に運動をする

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。手軽にできて、自分が好きな運動を行いましょう。



○自然を親しむ機会を多く持つ

ストレスの多い職場から離れ、自然に身をゆだねることは、生活のリズムを変えるのに役立ちます。また、森の木には心身をリフレッシュさせる成分（フィトンチッド）が発散されており、ストレス解消に大変有効です。

【こころの健康相談】

心の健康について心配のある方に専門医が相談に応じています。相談は無料ですが、予約制です。詳細につきましては、広報の「健康と暮らしの情報」(P. 13)をご確認ください。

特定健診・がん検診の受診はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症の不安から、がん検診や健診の受診を控えていますか？

がんは日本人の2人に1人が生涯のうちに罹患すると言われており、誰でもがんに罹る可能性があります。

がんは初期段階では症状がないことが多いことが特徴ですが、検診により早期発見・早期治療につながることができます。

特定健診・がん検診の詳細につきましては、町ホームページをご覧ください。