

今日も一日にしろ元気に

ストレスマネジメントを知っていますか？ストレスは絶対的に悪いものではなく、適度なストレスは生活に張りを与え、目標達成への原動力にもなります。しかし、過剰に積み重なると、うつ病などの心の病気につながってしまいます。大切なのは、ストレスを感じたときに自分なりの方法で解消していくことです。

心の健康豆知識

朝 編

心と体をほぐして快適な一日をスタートさせましょう。

朝食。パワーでスイッチオン！

私たちの脳はブドウ糖をエネルギーにしており、寝ている間も消費され、朝には不足しています。朝食は脳をスッキリ目覚めさせ、一日の生活リズムを整えるためにも欠かせません。

「おはよう」は元気の源

自宅で、職場で、学校で、「おはよう」としっかりあいさつをしていますか？大きな声でハキハキと言うことで、起き抜けのぼーっとした頭と体がシャキッと、仲間とのコミュニケーションにもつながります。

昼 編

親しい仲間と楽しみながら

食事の目的は、空腹を満たすことや栄養を取ることだけではありません。普段一人で食べる人も、時間に追われて急いで食事を取る人も、ときには気心の知れた仲間とゆっくり楽しく食べる機会を持ちましょう。おいしいものを食べながら笑ったり、会話することがストレス解消になります。

軽い昼寝でストレス解消！

午後3時前の15分から20分ほどの短い昼寝は、疲れやストレス症状を軽くします。また、夜もよく眠れるようになる上、認知症のリスクも減らします。ソファや椅子にもたれて眠ることがポイントです。

いつも完璧にやろうとしなくて大丈夫

まじめで責任感の強い人は、完璧を目指す傾向があります。

市内の企業・団体の健康づくり紹介

Vol. 2

7月1日の健康づくり宣言に伴い、健康づくりのスマイルチャレンジ[※]の取り組みを紹介します。

今月は

滝沢。パークタウン自治会の健康づくりの紹介

本自治会は、健康づくり宣言の趣旨に賛同する参加団体として登録し、健康づくりの活動の取り組みを行っています！

「声かけあつてはつらつ歩こうパークタウン」として自治会の健康づくりスローガンを設定しました。これを達成するために、自治会の皆さんでオリジナルの「てくてくマップ」2コースのマップ作成を行い、これを基にウォーキング教室を実施。マップの作成に当たって、歩数計を使ったコースの歩数確認や、産直や神社など楽しめるスポットの確認を行い、マップの中に盛り込みました。

参加者からは「皆と歩くと楽しい」「腕を振って歩くと、良い運動になる」などと聞かれ、ウォーキングの効果を心身で感じている様子でした。

▼問い合わせ／健康推進課（☎656・6527）

無理な働き方を重ね、気付かないうちにストレスを蓄積させ、心の病気の原因となります。全てに100%を求めようとせず、80%で上出来くらい気持ちで取り組んでみませんか。心に余裕が生まれて、パフォーマンスも向上します。

仕事への取り組み方を見直してみよう

時間に追われる働き方は、大きなストレス要因です。まずは優先順位を決め、計画的に取り組むことで、先の見通しが付き気持ちも落ち着きます。

やるべき作業を書き出し、「大至急」「今日中」「明日以降（○～まで）」と締め切り別に分ける。

●作業完了までの過程で必要になる小さな目標を立て、そこからクリアしていく。

●突発的な仕事にも対応できるように、予定を詰め込みすぎない。

夜編

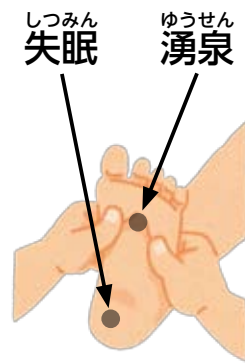
入浴で心身ともにリラックス

筋肉の緊張がほぐれ、血行が促進されることで、副交感神経が活発になり、イライラが抑えられ入眠しやすくなります。寝床に入る前1〜2時間前に、ぬるめのお湯にゆっくり漬かるよ

うにしましょう。

眠気を誘う足ツボマッサージ

なかなか眠れないときは、足つぼマッサージが効果的です。かかとのふくらみの中央「失眠」は不眠症状の改善の、土踏まずの少し上「湧泉」は自立神経を整えるツボで、リラクゼーション効果があります。



休日の過ごし方編

ストレス解消が上手な人は、休日を有効に活用しています。スポーツで体を動かす

せつかくの休

日は何もしたくなと思うかもしれないが、心のリフレッシュのためには、体を動かす方が効果的です。

習い事をはじめ

職場でも家でもない場所で好きなことに没頭

【おわびと訂正】

広報たきざわ 11月号お知らせ版に掲載した12月のカレンダーに誤りがありました。献血の日程を「12月12日(水)9:30~11:00=岩手県警本部警備部機動隊」と記載しましたが、同日程は**実施されません**。

また、休日救急当番医について12月31日の盛岡市小児科の電話番号が漏れていました。正しくは「**小林小児科クリニック(三本柳) ☎638-0404**」です。

おわびして訂正いたします。

企画政策課
(☎656-6562)

▼問い合わせ/健康推進課(☎656-6527)

旅に出かける

週末のプチ旅行でも良いリフレッシュになります。大自然に感動したり、地元グルメを堪能したり、普段できない体験を楽しんで英気を養いましょう。

友人や家族と過ごす

他では話せない悩みや不安を聞いてもらうなど、言葉にするだけでストレス解消になります。

すれば、日常を忘れ、いつもと違う自分でいられます。新しいことに取り組む高揚感や同じ目的を持つ仲間に出会えるのも大きな収穫に！



▲ウォーキングの様子

腕を振って歩くとより効果的★

仲間と楽しくウォーキングでリフレッシュ★



▲てくてくマップ(総合公園周回コース)