Information

第9条 自分なりのストレス解消法を進めよう!岡垣町の健康づくり10カ条 自分なりのストレス解消法を身につけよう

# 手に付き合おる

じていませんか。自分に合う解消法を見つけ、心身の健康を守りましょう。 新型コロナウイルス感染症の影響で、生活や仕事に不安やイライラを感

## 早めにストレスに対応しよう

反応が生じます(表1)。 加など心や体、 じると、憂うつや不眠、 よりさまざまです。ストレスを感 ストレスと上手に付き合うため スト 経済や健康の問題など人に レスの要因は仕事や家庭 行動面にストレ ミスの増 ス 0

には、 が、上手に対応すれば自身の成長 スをゼロにすることはできません です。日常生活を送る中でストレ めに気付いて対応することが大切 につながります。 心身の調子を崩す前に、 早

> 効果がないと思ったときは、 方法を試してみましょう。 いくつか解消法を紹介します。 ストレッチや筋トレ、人混みを 参考に 別

スする )読書や音楽鑑賞などでリラック 季節の花の観察や空をゆっくり 眺めるなどの自然との触れ合い 避けた場所での散歩などの運動

)仲の良い人とメールや電話で話す 睡眠をしっかり取り、 セットする 心と体をリ

### ホームページ レスの内容に応じて、 厚生労働

科などを受診してみましょう。

ス

いたりするときは心療内科や精神

応の程度が重かったり、

長期間続

することも大切です。ストレス反

みても解消できないときは、

相談

自分でストレス解消法を試

ひとりで抱え込まないで

などを活用して にある相談窓口

感じたときに、

そのストレスに合

だけ書き出しておき、ストレスを いた解消法をノートなどにできる

省

卜

も異なります。

そのため、思いつ

ざまで、

ストレスの内容によって

自分に合った解消法を見つけよう

ストレス解消法は人によりさま

いそうなものを選んで試しましょ

行った解消法の効果を確かめ、

#### ストレス反応の例 表 1

活気や意欲の低下、イ ライラ、悲しみ、不安、



不満、怒り、 憂うつ、落 ち込み、無 など 気力



不眠、食欲 不振、便秘 や下痢、胃 痛、頭痛、

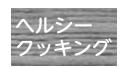
動悸、血圧の上昇、疲 れ、だるさ など

仕事などが手につかな い、ミスの増加、不注

意による事故、 飲酒・喫煙量 の増加、過食・ 拒食 など







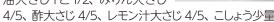
No. 343 ~骨や歯を強くする食事~

#### ささみとひじきのさっぱりサラダ

#### 2人分の材料

- ●ささみ 80 g●赤玉ねぎ 50 g
- ●にんじん 20 g●大葉 2 枚●乾 燥ひじき8g

A:薄口しょうゆ大さじ2、サラダ 油大さじ1と1/2、みりん大さじ





①ささみを茹でて割いておく。

- ②①を乾燥しないようにラップで包んでおく。
- ③赤玉ねぎは薄切りにし、にんじんと大葉は千切りにする。
- ④ひじきは水で戻し、熱湯でさっと茹でて水気を絞る。
- ⑤Aの材料をボールに入れてドレッシングを作る。
- ⑥⑤のボールに②、③、④の具材を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫 に入れる。味がなじんだら器に盛る。

#### 1人分の主な栄養価

エネルギー113kcal、カルシウム70mg、食塩相当量1.6g

岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)