

STRESS

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

ストレスと上手に付き合おう

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。

早めにストレスに対応しよう

ストレスの要因は仕事や家庭の悩み、経済や健康の問題など人によりさまざまです。ストレスを感じると、憂うつや不眠、ミスの増加など心や体、行動面にストレス反応が生じます(表1)。

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

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ざまで、ストレスの内容によっても異なります。そのため、思い付いた解消法をノートなどにできるだけ書き出しておき、ストレスを感じたときに、そのストレスに合いそうなものを選んで試してみましょう。行った解消法の効果を確かめ、

効果がなと思ったときは、別の方法を試してみましょう。参考にいくつか解消法を紹介します。

- ストレッチや筋トレ、人混みを避けた場所での散歩などの運動
- 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
- 読書や音楽鑑賞などでリラックスする
- 仲の良い人とメールや電話で話す
- 睡眠をしっかり取り、心と体をリセットする




ひとりで抱え込まないで

自分でストレス解消法を試してみても解消できないときは、相談することも大切です。ストレス反応の程度が重かったり、長期間続いたりするときは心療内科や精神科などを受診してみましょう。ストレスの内容に応じて、厚生労働省ホームページにある相談窓口などを活用してください。



▲厚生労働省ホームページ

表1 ストレス反応の例

心	体	行動
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、無気力 など 	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 



ヘルシークッキング

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 80g ● 赤玉ねぎ 50g
 - にんじん 20g ● 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4/5、酢大さじ4/5、レモン汁大さじ4/5、こしょう少量



作り方

- ① ささみを茹でて割いておく。

- ② ①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。
- ⑤ Aの材料をボールに入れてドレッシングを作る。
- ⑥ ⑤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

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。