

～4月7日は世界保健デー～

こころとからだの健康について考えてみましょう。

4月になり春風が気持ち良い季節になりました。新型コロナウイルスによる感染者は、減少傾向が続いていますが、引き続きこまめな手洗い、うがい、マスク着用など一つ一つの対策をしっかりと行いましょう。また日々の生活で不安や緊張状態も続いているかと思います。体を動かしたり好きな音楽を聴いたり、ゆったり入浴する、好きな本を読むなど、自分にあう方法でリフレッシュするようにしましょう。

◆ ウォーキング

一定のリズムを繰り返す運動をすると、心の安定に働く脳内ホルモンが分泌されることからウォーキングはストレス解消に効果があります。

◆ 部屋を掃除する

身の回りが整理整頓されると見た目だけでなく心もすっきりします。体を程よく動かすことでリフレッシュにつながります。鼻歌を歌いながらやるイメージです。

◆ 香りを楽しむ

アロマオイルなど好きな香りをかぐと、鼻から入った香りの刺激が脳に伝わり、心理的に良い効果をもたらします。

◆ 腹式呼吸をする

深い呼吸には自律神経を整えてくれる効果があるので、ゆっくりと腹式呼吸をしてください。イライラしていても気持ちを切り替えることができます。

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



ストレスと上手に付き合いましょう。

適度なストレスはやる気や集中力を生む原動力にもなると言われていますが、ストレスが大きかったり、長く続いたりすると、心身に不調をもたらすことがあります。日頃から体調管理に十分気を配り、また楽しみながら気分転換できるストレス解消法を見つけておきましょう。

★ 栄養コーナー ★

しっかりとりたい栄養素・・・カルシウム

カルシウムは、強い歯や骨をつくるだけでなく筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品だけでなく、納豆などの大豆製品にも多く含まれているので、乳製品が苦手な人は納豆や豆腐を食べてもカルシウムを摂取できます。