

保健・衛生通信 24年度12号

2025年3月5日
社会福祉法人 道南福祉ねっと
理事長 西本 愛

ストレス対策 ～「ありがとう」の言葉～

3月9日(サンキュウ)は「ありがとうの日」です。

ちょっとしたことでも笑顔で「ありがとう」と言ってもらえると、とても気持ちがいいですよね。
感謝の言葉は人間の脳にポジティブな刺激をあたえ「心地よい」と感じる神経回路を活性化します。

その結果、例えば免疫力や痛みの耐性が高まる、生きがいを感じやすい、親切で寛大になるなど感情が安定し、ストレス軽減につながります。

「ありがとう」は言われた人だけでなく言った人にもいい効果をもたらします。積極的に使っていったい言葉の一つです。感謝の気持ちをしっかり相手に伝えていきましょう。

「ありがとう」を伝えるときのポイント

- ① 笑顔は見る人を安心させ、それだけでうれしい気持ちにさせてくれます
- ② 相手の目を見て伝えましょう

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なるといわれていますが、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。

リフレッシュの方法として、好きなことに集中してみるのもおすすめです。集中しているうちに気分も自然と変わっていきます。

栄養コーナー

「無性に〇〇が食べたい！」と特定の食べ物を欲してしまうことはありませんか？

食事をしっかりと摂っていても「無性に甘いものが食べたい」「なんなくしゃっぽいものが食べたい」と感じることがあります。つい欲のままにスイーツやスナック菓子に手を出してしまう人も多いでしょう。実は「無性に〇〇が食べたい」と感じるとときは、ある特定の栄養素が不足している可能性が高いです。不足している栄養素と本当に摂るべき食べ物を知っておくことで、食べすぎを防ぎ、肥満予防にもつながります。

対策の一部をまとめてみたので、参考にしてください

- ◎ 甘いもの → たんぱく質(魚肉ソーセージ、ヨーグルト、チーズなど)
- ◎ しゃっぽいもの → カルシウム(牛乳、ヨーグルトなど)
- ◎ 脂っぽいもの → カリウム(ほうれん草、ニンジンなどの野菜、果物)