



ストレスと健康

コロナ禍で生活スタイルが変化し、自分でも気づかないうちにストレスを抱えていることがあります。ストレスを溜め過ぎないように、生活での工夫をご紹介します。

～過度なストレスのサイン～

身体の症状

- 疲労感や倦怠感
- 頭痛や肩こり
- 食欲の減退、増加
- 胃腸の不調
- 血圧上昇
- 睡眠障害 など



心の症状

- 気分の落ち込み
- 不安や焦り、イライラ感
- 意欲の低下、おっくう感
- 集中力や判断力、記憶力などの低下
- 趣味が楽しめない など



ストレス対処のセルフケア 大切な3つのR

◎休養 (Rest) 疲れた時は休息や十分な睡眠を！

適切な栄養をとり、バランスの良い食事も心がけましょう。

- 神経の興奮を抑えるカルシウムやマグネシウム（乳製品や大豆製品など）
- 疲労回復やストレスへの抵抗力を高めるビタミン類（豚肉、野菜や果物）



◎リラックス (Relax) 身体と心の緊張や不安をほぐしましょう！

ストレッチ、音楽を聴く、家族や友人と話す、など



すぐにできるリラックス法 腹式呼吸

- ①お腹をへこませながら、6秒かけて口からゆっくりと息を吐く
 - ②お腹を膨らませながら、3秒かけて鼻から大きく息を吸う
- ⇒ ①と②を10~20回繰り返しましょう



◎レクリエーション (Recreation) 適度な運動や気分転換をしましょう！

自宅でできる体操、日光浴や散歩、趣味など好きなことをする
デイサービスなどでのおしゃべりや笑ったりもいいですね！

- ☺笑うことは、ストレスホルモンを下げたり、免疫力を上げる効果があります☺



3つのRを取り入れ、不安やストレスと上手に付き合いながら過ごしましょう。