

「第2期 けんこう仙北21計画」

今月の健康のテーマ

こころの健康



バランスが大切



健康目標

こころの健康に目を向けよう



はつらつちゃん

けんこう仙北通信

発行：仙北市保健課 令和5年9月1日号
電話：0187-43-2252

こんな様子が続いていませんか？

自分について

- ・気分が落ち込んだり、自分を責めたりする
- ・理由もなく悲しい、憂うつになる
- ・何事にも興味がわかず、楽しくない
- ・疲れやすい、元気が出ない
- ・なかなか眠れない日が続く、朝起きられない

まわりの人について

- ・表情が暗く、元気がない
- ・体調不良を訴えることが多くなった
- ・人づきあいを避けるようになった
- ・趣味や外出をしなくなった
- ・お酒の量が増えた

これらはこころが疲れたSOSかもしれません。いくつも当てはまる場合には、早めに専門の医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

こころの不調は、自分自身では気づきにくいものです。まわりの人がこのような様子だと気がついたら、さりげなく声をかけ、「一緒に相談に行ってみない？」と伝えていただけたらと思います。

保健課では、毎月「こころの相談」を行っています。ぜひご利用ください。

こころの不調を防ぐために

質のよい睡眠をとる

質のよい睡眠はストレスを解消します。毎日できるだけ同じ時間に起床・就寝すると睡眠の質が向上します。また寝室ではスマホを使わないようにしましょう。

入浴でリラックス

入浴は全身の血行が促進され、心身の緊張がほぐれます。忙しい時でもできるだけお湯につかりましょう。入浴は就寝の1~2時間前にするとよいです。

体を動かす

運動は心身の緊張をほぐし、適度な疲労が睡眠の質の向上につながります。室内で足踏みをする、椅子に座って上半身だけひねるなど室内でできる運動を取り入れてみましょう。

ストレス耐性を高める食事

たんぱく質、ビタミンなどの栄養素が十分取れていないと、ストレスを感じやすくなったり、疲れやすくなったりします。1日3食、バランスのよい食事をとりましょう。

9月10日~9月16日は自殺予防週間です。
自分と大切な人の命を、みんなで守りましょう。



いのち
支える

