

道民の健康情報

春のストレスを乗り越えよう!!

春は出会いと別れの季節ですね。自分だけではなく、家族や周りの方の生活が大きく変化する季節です。緊張感やストレスを感じることで、自律神経のバランスが乱れやすくなります。新しい環境に置かれると、だれもが不安を感じ、ストレスを感じるのではないのでしょうか。今回は、環境変化の中でも体調不良とならないために気をつけたいことをお伝えします。

1. 食事：栄養バランスの良い食事を心がけましょう
2. 運動：適度な運動は自立神経のバランスを整えます。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が良いです。
3. 入浴：浴槽につかることで副交感神経の活動を促します。
4. 睡眠：意識的に睡眠を増



やしましょう。また、質の良い睡眠をとることで心身をリラックスさせましょう。

5. 衣服で体温調整：朝晩の寒暖差に対し、衣服で体温を調整しましょう。
6. 深い呼吸を意識：大きく息を吐いて深呼吸し、緊張とリラックスのバランスを取りましょう。

参考になるサイトをご紹介します。以下のURLをご参照ください。

厚労省ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



国立精神・神経医療研究センター
「こころの情報サイト」
<https://kokoro.ncnp.go.jp/>



日本看護協会「メンタルヘルスケア」
<https://www.nurse.or.jp/nursing/shuroanzen/safety/mental/index.html>

