



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。
今回は、ストレス対策について、お届けいたします。

第51話：ストレス対策

現代はなにかとストレスが多い時代です。

しかし、ストレスは受け止め方次第で変わります(ストレス転換)。
不快なストレスをできるだけ軽くして、上手につきあう方法を身につけるために、
自分自身の心の持ち方をちょっと変えてみることから始めてみましょう。

● 完璧を目指さない

仕事でも何でも、完璧にできなければ気がすまないという人がいます。しかし、人間である以上、完璧ということはありません。あれこれ何でも100%を目指すことはやめて心を軽くしてみましょう。

● 物事を前向きに考える

同じ出来事でも、それを明るくとらえるか、悲観的にとらえるかで、ストレスの程度はだいぶ違います。日ごろから物事をできるだけ前向きに考える訓練をしましょう。

● 過去にこだわらない

人によっては「あの時、ああしておけばよかった。あんな選択をしたから、今こんな思いをしているんだ」と過去にばかりこだわる人がいます。過去より未来の夢や計画を考えるようにしましょう。

● 適度な休息をとる

ストレスを溜めやすい人は、何でも生真面目に考えて取り組む人が多いです。ずっと同じことを考え続けたり、仕事ばかりをしていたら、いつか燃料切れの日がやってきます(燃え尽き症候群)。「疲れたな」と思ったら適度な心身の休息が必要です。休息は次の仕事への活力を得るために不可欠だと心得ましょう。

● 毎日自分自身のための時間を持つ

毎日、少しの間でも自分自身がリラックスできる時間を持ちましょう。

【ストレス解消法】

- ◇睡眠 心身の疲労を回復するのに、十分な睡眠は不可欠かつ効果的です。翌日にまで疲労を持ち越さないために、7時間以上の睡眠時間は確保したいところです。
- ◇入浴 入浴は大変健康効果があります。ゆっくり時間をとっての入浴は、心の疲労回復剤です。入浴は就寝前にすると、心地良い疲労感からぐっすり眠ることができます。
- ◇スポーツ 定期的な運動で体を動かすことは、全身の血液の循環を良くし、生活習慣病の予防に

なるとともに、頭もすっきりさせます。心身ともに健康であるためには、適度な運動は不可欠です。

◇音楽 音楽には、心を鎮めるリラクゼーション効果があります。音楽の心地よいリズム、メロディー、ハーモニーの調和が、人間の脳に働きかけ、α波が出るからのようです。

◇食事 ストレスはビタミンやミネラルと密接な関係があります。ビタミン、ミネラル類が不足すると、ストレス耐性が弱くなってしまいます。甘い糖分は体や脳の疲労回復にいいですが、摂り過ぎるとストレスに対する抵抗力が弱くなると言われます。

最近家族と一緒に食事をする機会が減り、孤食率が増えています。

孤食はコミュニケーションが無いことから、早食いや過食や偏食につながりやすいと考えられています。特に子供の孤食は、成長期であることを鑑みると、大人以上に深刻な問題であることはあきらかです。

ストレス耐性のある人間に成長するためにも、子供時代から正しい食生活が望まれます。



自分でできるとっさの処置と判断法～だるい編

鉄分が不足すると赤血球の主な成分であるヘモグロビンが減る。酸素の運び屋でもあるヘモグロビンの量が減ると全身の細胞が酸素不足の状態になる。その結果、だるい、疲れやすい…などの不調を招く。
鉄欠乏症貧血の改善と予防には食事がとても大切だ。鉄分を多く含む食品はレバー・うなぎ。しじみ・ひじき・ごま。にんじん・ほうれんそう…などがある。また、ビタミンCが多く含まれているレモン・ピーマン・パセリ…などを一緒に食べると鉄分の吸収がよくなる。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp (当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

