



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、ストレス解消法について、お届けいたします。

第75話：ストレス解消法

4月から新しい場所や環境で新生活が始まった、という方も多いはず。変化に対応するために緊張していた4月が終わり、連休も終わって一息ついたこの時期は、『五月病』とも言われるように実はストレスの影響が出てきやすい時期でもあります。日頃の小さな習慣でストレスを解消できる方法をご紹介します。

【入浴】

体の汚れを洗い流し、心の疲れを癒す入浴は、風呂好きな日本人にとって最も身近なストレス解消方法の一つ。入浴にリラックス効果があることは化学的にも立証されており、**最も効果的なのは、心臓への負担が少なく、副交感神経が刺激される半身浴。**半身浴の基本は、38～41℃のぬるめのお湯に20～30分つかることで、**美容・リラックス・疲労回復**など様々な効果がある。また音楽やラジオを聴いたり、疲れた部分のマッサージをすれば、さらにその効果は高まる。



【睡眠】

睡眠不足になりがちな現代社会で『睡眠』は最もポピュラーなストレス解消法の一つ。**眠ることで心を身体を休めることは、全ての人に必要で効果があるストレス解消法**と言えるだろう。但し、ストレスが溜まりすぎていると、寝つきが悪くなり、朝、突然目が覚めることも。心当たりがある人は、夕食の前後にウォーキングをし、程よく疲れた後に就寝する等の工夫すると良いだろう。また最近では**快眠まくらやCD、アロマ等の快眠グッズも人気**がある。



【カラオケ】

カラオケは日本で生まれ、世界に広まった文化の一つ。**音楽を聴くことが精神を安定させ、ストレス解消作用を持つ**ことは知られているが、**歌うことでさらにその効果が高まること**が、近年の研究でわかってきた。友達を誘い、大人数で出かけるカラオケも楽しいが、最近は**一人で歌う『ヒトカラ』を楽しむ人も増えている**。最初のハードルは高いが誰に気兼ねすることなく、好きな歌を、好きなだけ、大声で歌えるのはヒトカラならではの快感。また、パソコンや家庭用カラオケ機器を利用することで、自宅で楽しむこともできる。



【食べる】

食欲を満たすことはストレス解消に大きな効果がある。友人や家族と外食したり、食べ放題等で、好きなものを好きなだけ食べるのも一定の効果はあるが、繰り返すことで食生活に偏りが生じ、健康を害する可能性もあるので十分な注意が必要。日常生活では、量よりも質を重視し、主食・たんぱく質・野菜の3点セットを一日3食、バランスよく摂る事がストレス解消に効果的。具体的に**ストレスがかかると消費されるパントテン酸を多く含む食品(レバー、納豆、牛乳、いわし等)**や**ストレスへの抵抗力を高めるビタミンCを多く含む食品(果物、緑黄色野菜等)**を積極的に摂ると、ストレス解消とともに、ストレスに強い体作りを目指すことができる。



◆血液をサラサラにしよう(2)◆

Q. 黒酢を飲むと血液がサラサラになる。

A. ホント

黒酢に多く含まれるクエン酸には、血小板が集まるのを防ぐ働きがあり、血液をサラサラにするのに貢献しています。またクエン酸は細胞の中でエネルギーを作り出すのに必要な物質でもあります。エネルギーの生成が活発に行われると細胞も元気になります。ただ、黒酢は酸なので、そのままとりすぎると胃粘膜を傷つける可能性があります。酢を摂るときはフルーツジュースなどで薄めるか、酢の物などに調理して食べたほうが良いでしょう。



■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。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒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

