ストレスを予防して健康的な生活を!

ストレス社会と言われている現代、私たちは常に様々なストレスを抱えていると言えます。特に春は、入学や就職、異動などで新しい環境に置かれることが多いもの。「五月病」という言葉もあるように、意識していなくても、身体や心に大きな負荷がかかっていることがあります。早めに対処をして、ストレスを溜めないようにしましょう。

ストレスと身体の関係

ストレスとは、何らかの要因により「身体が圧力を受け、歪んだ状態」と考えることができます。ストレスを生じさせる要因は、気候などによる環境的なもの、病気や怪我による身体的なもの、対人関係や怒り・不安などによる精神的なもの、といったように、非常に多岐にわたっています。

こうしたストレスを完全に排除することは、生きている上では不可能です。また、運動をして身体に刺激を与えることで爽快感を感じるように、ストレス自体が必ずしも悪いものというわけでもありません。重要なことは、ストレスを溜めすぎないことです。気づかないうちにストレスが溜まって、心や身体に不調をきたしてしまうことも少なくありません。左の表で、ご自分のストレス度をチェックしてみてはいかがでしょうか。

ストレス度チェック

	なかなか寝付けない
	何事もやる気がでない
	イライラする
	食欲がない
	集中力が続かない
	時間に追われている
	人に悩みを打ち明けない
	趣味がない

ストレス対策は生活習慣から

ストレス予防のための三つのポイントをご紹介します。普段の生活の中で実践できることばかりですので、是非ご参考いただき、ストレス防止にお役立てください。

一、適度な運動

身体への適度な刺激は、代謝を活発にし、気分を爽快にさせるというよい効果があります。通勤や近所への買い物など、日常生活の中でも取り入れられるウォーキングはおすすめです。ただし、激しいスポーツなどで急激に過度の負荷を与えることは避けましょう。

二、十分な休息をとる

ストレスでご自分に無理がかかっていると感じたときは、身体や心を休ませてあげることが大切です。入浴は、身体の強張りをほぐしてくれるだけでなく、気分もリフレッシュさせることができます。

また、睡眠も十分にとるようにしましょう。寝る30分程前にストレッチをすると、血行がよくなり、快適な睡眠を助けてくれます。

三、規則正しい食事

空腹や栄養不足は、精神に影響を与え、イライラや不安感の原因になります。毎日三食、規則正しい食生活を送り、食べすぎやお酒の飲みすぎにも注意しましょう。習慣となっている食生活を変えることはなかなか難しいものですが、ご自分の生活を少し見直して、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

ストレス対策は生活習慣から

ストレスと言っても、感じ方、受け取り方は人それぞれです。同じ環境に置かれていても、ストレスと感じる人もいれば、感じない人もいます。まずは、ご自分の気持ちを考えてみることが一番です。そして、ストレスを感じたら、早めに解消するように心掛けましょう。

おすすめのストレス解消法をご紹介します。

◎人に相談する

精神的なストレスは、ひとりで抱え込まずに人に聞いてもらいましょう。おしゃべりをするだけでも、気持ちが楽になります。

◎気分転換する

趣味に没頭したり、旅行に出かけて環境を変えてみることも効果的です。

◎音楽や香りでリラックス

音楽や香りには精神をリラックスさせる効果があります。好みを探してみましょう。

◎深呼吸をする

一番手軽にできるリフレッシュ法です。鼻から息を吸い込み、口から吐く腹式呼吸で新鮮な酸素を取り込み、緊張をほぐします。

ストレスは誰もが直面するもの。上手に付き合って、心身ともに、健康的な生活を送りたいものですね。

出張セミナー報告

2010年3月17日、「竹寿会」様にお招き頂き、薬剤師による「薬との上手な付き合い方」、管理栄養士による「減塩のコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

地区／静岡県島田市金谷
内容／「薬との上手な付き合い方」
「減塩のコツ」
講師／薬剤師:大塚
管理栄養士:杉本

2010年3月17日、「ダンベル体操の会」様にお招き頂き、薬剤師による「骨粗鬆症のお話」、管理栄養士による「葉酸について・葉酸の上手な摂取の仕方」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

地区／静岡県牧之原市
内容／「骨粗鬆症のお話」
「葉酸について・葉酸の上手な摂取の仕方」
講師／薬剤師:石川
管理栄養士:平松

2010年3月25日、「介護者のつどい」様にお招き頂き、薬剤師による「薬の基礎知識」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

地区／静岡県島田市金谷
内容／「薬の基礎知識」
講師／薬剤師:平野

2010年4月19日、「潮寿会」様にお招き頂き、薬剤師による「薬との上手な付き合い方」、管理栄養士による「減塩のコツ」をテーマにお話をさせていただきました。ありがとうございました。

地区／静岡県島田市金谷
内容／「薬との上手な付き合い方」
「減塩のコツ」
講師／薬剤師:増井
管理栄養士:杉本

早目早目のストレスケアが大切です！

ストレスや疲れはその日の内に取り除きたいものです。そのためにはウォーキングなどの適度な運動や、入浴によるリフレッシュがお薦めです。ただ、紫外線の強い時期となってきましたので、日焼け止めなどお肌のケアも忘れずに！