

健康ワードを知って元気に！

健康辞典

【vol.5】



ストレスマネジメント

健康を守るチェックポイント

手軽にはじめられるストレス解消法を大きく分けて2つご紹介。無理のない範囲で生活に取り入れてみて、**自分にあって**いる方法を見つけましょう。

1. 気分転換をする

マイナスな気持ちをずっと抱え込んでいると、**長期的なストレス状態に陥って**しまいます。気分転換することが、心身ともに健康的な生活へとつながっていきます。

● 適度な運動を楽しむ

スポーツで汗を流すことは、軽い抗うつ剤程度の効果があります。さらに、体重コントロールにも役立つなど、さまざまな健康効果が期待できるのです。

● 趣味を持つ

ストレスがかかった時、趣味に没頭することで**ストレスが緩和**することも。趣味がないという人は、この機会にいろいろなことにチャレンジしてみるのをおすすめ。

● リラゼーションを意識する

温泉に行ったり、アロママッサージを受けたり、エステに行ったり…と、**自分が満たされる時間**をつくりま。公園やお寺でゆったりと過ごすのもよいでしょう。

2. とらえ方を変えてみる

同じストレスが加わっても、プラスととらえる人とマイナスにとらえる人がおり、感じる**ストレスの度合い**も変わります。ストレスをため込まないコツは、**ポジティブ思考**です。

ネガティブ思考

- 自分はダメな人間だ。
- こんなにがんばってるのにひどい！

ポジティブ思考

- 失敗が良い勉強になった！
- 期待されているな、がんばろう！

ポジティブ思考の方が、楽しく過ごせそうな気がしませんか。ネガティブ思考の人でも、常に**ポジティブ思考**を意識することで、徐々にとらえ方を変えていくことができますよ。

今回のストレッチ

寝ながらできるヒップアップ

- ① 仰向けに寝転んだ状態で、ひざを曲げ、足裏は床につける。
- ② お尻を上を持ち上げ、首(後頭部)と足裏だけで支える体勢を20~30秒キープ。
- ③ 3~5セット繰り返す。



お尻と床が離れている方が効果的



ストレスは
ためずに発散！



ストレスとは、外部からの刺激などによってからだの内部に生じる反応のこと、日常的にどんな人でも受けているものです。ストレスの原因には、暑さや寒さなどの物理的なもの、病気などの生理的なもの、職場や家庭における不安などの心理的・社会的なものなどがあります。人間は特に**心理的・社会的ストレス**が大きいとされています。

普段から**自律神経系、内分泌**

系、免疫系のバランスによって微妙に調節されているものの、過度なストレスにより**バランスが崩れる**と、さまざまなからだの不調が生じます。一例としては、**身体面では体が疲れやすくなったり、食欲がない、寝つきが悪い**など、**精神面ではやる気がでない、物事に集中できない**などの症状が挙げられます。不安なときに**心臓がドキドキしたり、空腹すぎるとイライラしたり**することはありませんか。ここから**だは密接に関わりあ**っており、**ストレス状態が長引くと、ここ**だけでなく、**からだの病気を引き起こす**こと

もありません。ここで注目したいのが、**ストレスと上手な付き合い方**を考える「**ストレスマネジメント**」。同じ体験をしても、**受け止める人によって**ストレスの大きさは異なります。規則正しい生活を送ることに加えて、**自分にあ**った**ストレス解消法**を見つけ、**ストレスを抱え込まない**ようにしましょう。

ストレスが病気を引き起こすことも

ストレスはうまく発散するのが大事

【情報引用】厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」

※ストレスマネジメントとは、運動や趣味を楽しむことでストレスを発散する方法や、誰かに話して感情を吐き出したり、出来事をプラスに考えたりする方法があります。