元気プラザだより

令和3年　第3号

新型コロナ流行期！こころの健康を守る
コロナストレス

世界的な新型コロナウイルス感染症（以下「新型コロナ」）の流行は行先が見えない不安などから、気づかないうちにストレスや疲れがたまっている人が増えています。悪化すると、うつ病などの病気につながる危険があります。日々の暮らしを見直して、心と体の抵抗力を高める健康習慣を実践してみませんか？

新型コロナ関連の情報で不安になっている人・・・

～信頼できる情報を得て情報の「追っかけ」をやめよう～

基本的には「正しい知識」は不安を取り除くのに役立ちます。大量の情報、不安をあおるような情報に日々接していると心が疲れてしまいます。
情報収集の時間・回数など決めるなど、情報から距離を置きましょう。

信頼できる情報の入手先
新型コロナウイルス感染症について　検索
厚生労働省が、科学的に根拠のある情報を提供しています

人に会う機会が減ったと感じている人・・・

～人とのつながりを大切にしましょう～

孤立や孤独は、心身の病気の発症率を高めます。
不安や心配を誰かに話すだけで、気持ちがスッとなったことはありませんか？対面が困難な場合は、日頃から SNS やテレビ電話などを活用して顔を合わせたりすることが大切です。

～お問い合わせ～
保健福祉課　保健医療係　TEL　42-2182

夜 なかなか寝つけない人・・・

～起床時間を守り、３回の食事を規則正しくとりましょう～

睡眠や食事などの生活リズムの乱れは心身の疲労を招きます。毎朝定刻に起き、朝日を浴びると体内時計がリセットされ体が活動モードに切り替わるため生活リズムを整えやすくなります。

ネガティブ（否定的・消極的・悲観的）思考に陥りがちな人・・・

～趣味や娯楽などで気分転換をしましょう～

身近でできる楽しいことを初めてみましょう。「楽しい」「気持ちがいい」と思える時間を増やすことで心がリラックスしコロナ疲れの予防になります。

◇ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
◇ストレッチなどで体を動かす
◇ドラマ・アニメ・映画・読書・音楽などを楽しむ
◇植物を育てる　　◇自然と触れ合う　等

飲酒や喫煙習慣のある人・・・

～お酒やタバコの量に注意しましょう～

自宅にいる時間が長引くことで深酒や喫煙量の増加が問題になっています。
深酒は睡眠の質を下げ眠りを浅くするので“寝るための飲酒”は逆効果です。

◇お酒の変わりに炭酸水を飲んだり、お酒と同じ量の水を飲んだりする
◇お酒やタバコの買いだめはしない
◇この機会に禁煙外来を受診するなど、禁煙してみる
◇飲酒量や喫煙量の記録をつける

不安や悩みで押しつぶされそうなとき・・・

～ためらわずに専門医に相談しましょう～

不安や悩みを１人で抱え込んでしまっていると不眠やうつ病を招き生活に支障をきたすことにもなりかねません。心の緊急時にはためらわずに専門家へ助けを求めてください。

こころの健康相談統一ダイヤル
電話０５７０－０６４－５５６（おこなおう　まもろうよ　こころ）
全国どこにいても、その地域の公的な機関につながる電話番号です