



ふれあい健康センター通信



ストレスと上手に付き合えていますか？

「ストレス」とは、外部から刺激を受けて身体に起こる反応と、その原因となる刺激（ストレスラー）のことです。ストレスと上手につきあっていくことが、変化の激しい現代社会を乗り越えていく知恵となります。

ストレスが発生する主な要因

- ① 物理的・科学的ストレス～気候や騒音、有害物質など
- ② 睡眠不足や疲労、病気などの生理的ストレス
- ③ 不安や緊張、恐怖、人間関係の問題や生活の変化といった心理的・社会的ストレス

ストレスが身体に与える影響

ボールを指で押すとへこみますが、このへこみや、へこみを起こす力がストレスです。へこんだボールは時間がたてば元に戻るように、私たちもストレスを受けて体調を崩しても、休めばたい健康な状態に回復します。これは、「ホメオスタシス（生体恒常性）」という、体の状態を一定に保とうとする体の働きがあるからです。

ただし、ボールへの圧迫が強すぎたり長すぎたりすると、ボールは元に戻らなくなってしまいます。

このように、ストレスが強すぎたり長くさらされたりしていると、ホメオスタシスが正常に働かなくなってしまう、自律神経のバランスが乱れ、頭痛や耳鳴りなどの自律神経失調症の症状や月経不順や肌荒れ、風邪をひきやすい、うつ病や神経症などの精神疾患につながることもあります。

ストレスをためないコツ

もし「完璧を目指す」ことが心の負担になっているのなら、少し考え方の枠組みを変えてみましょう。「少しぐらい不十分なこともあるだろう」というように、考え方に融通性を持たせるだけで、ストレスの影響はずいぶん違ってきます。また、「いつもより疲れているな」「体調があまりよくないようだ」と感じたときは、早めに休息をとるようにします。気軽に悩みを相談できる友人や知人を持つこと、自分なりのストレス解消を持つことも大切です。



身近なストレス解消法を持つ

自分なりの気分転換の方法や楽しみを持っていることが大切です。映画を視たり、音楽鑑賞をする、小説を読む、運動や散歩をするなど、身体を動かすこともストレス解消にはたいへん効果があります。あるいは友人とおしゃべりをしたり、ボランティアに参加する、没頭できる趣味をもつなど、仕事以外の活動を広めていくことも心の健康にとって大切です。

ストレス解消法に大切なことは、自分なりの気分転換の方法、楽しみをたくさん持つということです。疲れたとき、何かに行き詰まったとき、ストレス解消法をたくさんもっている人は、上手に壁を乗り越えることができます。

食事や睡眠も重要です

★五感を刺激した食生活★

彩り豊かな色（視覚）、食欲をそそる音（聴覚）、歯触り（触覚）、おいしいにおい（嗅覚）、おいしい味（味覚）という五感を刺激した食事をとることで、心も豊かになり、日々生じるストレスを解消することができます。

★栄養素にも注目★

栄養素のなかには抗ストレス作用に働くものがあります。抗ストレスビタミンと呼ばれているビタミンB6、ビタミンC、パントテン酸。そして神経のビタミンとされているビタミンB12。さらに、神経の興奮を抑えるカルシウムやマグネシウムも大切です。

★質の良い睡眠★

心身の疲れを取るのには、質の良い睡眠です。熟睡できる睡眠環境を整えましょう。

ビタミンB6	ビタミンC	パントテン酸
まぐろ かつお レバー(牛・鶏) イワシ 鮭	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン キウイフルーツ いちご	レバー(鶏・豚・牛) 納豆 卵黄 鶏ささみ うなぎ
ビタミンB12	カルシウム	マグネシウム
しじみ 赤貝 レバー(牛) あさり ほっき貝	プロセスチーズ カマンベールチーズ いわし ししゃも がんもどき	なまこ ゆで大豆 あさり 納豆 いわし

介護予防教室

はつらつ教室に

来てみませんか！

…最近、よくつまづくようになった…
…家でついゴロゴロしている…



参加費 無料

町では、体を動かす習慣を取り入れ、介護予防に取り組んでいただく場としてはつらつ教室（介護予防教室）を開催中です。

教室の最初と最後に体力測定を行い、運動の成果を確認します。

⑤定員 25名
(定員になり次第締め切り)
※新規の方が優先となります。

「だれでも」「いつでも」「たのしく」できる内容となっています！

⑥参加費 無料
⑦申込方法
町民健康課健康福祉グループ窓口または電話で！
☎212453

①対象者

町内にお住まいのおおむね65歳以上の方

②場所

ふれあい健康センター

③日時

平成25年4月から平成26年3月までの毎月第3週月曜日
午後1時30分～午後3時

④内容

健康チェック（血圧測定など）
軽体操（ストレッチ・筋力強化トレーニング）
講話（転倒予防・お口の健康等）



乳がん・胃粗しょう症検診受付中！

女性を対象に年々増加している乳がん、高齢者になってから寝たきりの原因となる胃粗しょう症検診を行います。
※乳がん検診は視触診とマンモグラフィ併用による検査を行います。

- ◎対象 40歳以上の町民（女性のみ）
※現在経過観察中、または治療中の方は対象となりません。
- ◎検診期間 平成25年3月8日まで 左記期間中の毎週火・金曜日
- ◎場所 長万部町立病院 外科外来
- ◎受付時間 午前10時30分
- ◎料金
乳がん検診 40歳代 1,700円
乳がん検診 50歳以上 1,600円
胃粗しょう症検診 200円
※両検診とも生活保護の方は無料です
※乳がん検診はクーポン券を送付された方は無料です。
- ◎定員 両検診とも1日2名
- ◎申し込み 町民健康課健康福祉グループ
希望日の3日前までにお申し込みください。電話での受け付けも行います。

☆乳がん検診は2年に1回の受診を
2年に1度で毎年受診したのと同様の有効性が示されています。ただし、受診後でも新たにしこりを触れた場合には、速やかに医療機関で検査してください。

◆定期予防接種日程説明◆

予防接種が必要な子の保護者の方に、事前に個別通知をしています。

◎日時 3月5日(火)～8日(金)
午前9時～午後4時

◎場所 町民健康課 健康福祉グループ窓口

◎内容 平成25年度予防接種の日程について、個別に相談・計画します。

※過去の接種履歴を確認するため母子健康手帳をご持参ください。

(有料広告)

砂糖不使用だから **ダイエット効果も！**

手作り豆乳ぷいん

抹茶クリーム、黒ゴマクリーム、ココア、ベリークリームもあります

JR長万部駅観光案内所
「インフォまんべ」にて好評販売中！
(土曜・日曜のみ数量限定販売)

株式会社エスポワール
長万部町字長万部415-43 (佐藤望美)
TEL/FAX 01377-6-7000
(直販は完全予約制となっております)