私たちは、 「相可地区健康を考える会」

私たちは、「相可地区に住んでいて、幸せだなぁ。」と思 う人が増えることを願って、平成 24 年度より「相可地区健 康を考える会」の活動を開始しています。

「相可地区健康を考える会」は、会員と多気町(保健師) と一緒に、「健康とは何か」勉強し、相可地区のみんなが、 もっといきいき健康で暮らせるようには何が必要かを考え、 イベントや教室を開催し、情報発信をしています。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響にて、現在はイベ ントは中止しています。コロナ禍の中でも、相可地区の住民のみ なさんに健康づくりの情報を提供したいという思いで、今年度 は「桜可(おうか)けんこう通信」を発行することになりました。 ぜひ、健康づくりの参考にしてください。

また、5 月には「ウォーキング教室」を再開する予定です。 みなさん、ご参加ください。

お待たせしました 第3彈

• ウォーキング教室

開 化

時

集合 内

持 申込 申込

終了しました。

参加記念品 プレゼントつき

夬行)

5Km) (周辺を 虱を楽し

(発行) 令和5年3月31日

健康を考える会





要申込

相可地区健康を考える会メンバー

事務局

多気町役場 健康福祉課 ☎0598-38-1114 保健師

活動は、年数回の会議と、年1~2回の教室等の開催です。 ご自身やご家族に役立つ健康情報を学べますよ。 活動に興味・関心のある人はご連絡ください。

相可地区健康を考える会

お友達と一緒の お申込みも大歓迎







「こころ」も健康に!

~ストレスに負けないために~



● ● ● ○ ストレスとは ● ● ● ●



「ストレス」とは、外部からの刺激(騒音・気温・体調・人間関係 など)であり、その刺激によって起こるさまざまな心身の反応を「ストレス反応」と言います。そのため、ストレスには、「本人や家族の体調不良」「人間関係がうまくいかない」「仕事が忙しい」「(騒音が)うるさい」「暑い・寒い」といった、つらいことや悲しいことだけでなく、「昇進」「結婚」「出産」などおめでたいこともストレスの原因となります。

現在は、コロナ禍で、おうち時間が増え、家族と過ごす時間が増えた…以前のように旅行や食事に行けないなど。現代社会では、多かれ少なかれ、多くの人がストレスを感じています。ストレスを感じると、さまざまな反応が起こります。

●●●● ストレスが続くと ●●●●



警告期

表情が暗くなった 不安・イライラが 続く

よく眠れない 食欲がない 体調不良が続く



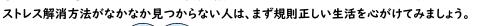
飲酒量が増えた

何もする気にならない
考えがまとまらない
体重が減った

こころやからだの不調は SOS のサインです

●●●●日頃から、ストレス解消を●●●●

ストレス解消法には「旅行・カラオケ・ショッピング・お友達と食事」 等々を思い浮かべる人も多いかもしれません。 しかし、活動的すぎると返って疲れる人もいます。ストレス解消法は、人さまざま違います。ご自身が「楽しい」「心地よい」 と感じる方法を選びましょう。ストレス解消は無理にするものではありません。自分に合った方法を見つけてみましょう。





・寝る直前に

パソコンやスマホを触らない。 またアルコールやカフェインの 入っている飲み物や、激しい運動は避けましょう

『生活のリズムを

整える』

- ・早寝早起き
- ・起きる時間を一定に
- ・朝食を抜かない

『体を動かす』

・ストレッチ・散歩・サイク リング等、適度な運動をしましょう 『食習慣を見直す』

更受診

・バランスのよい食事を 心がけましょう ・よくかんで食べましょう



● ● ● ● 「だれかに、相談してみませんか?」 ● ● ● ●

誰もが、ストレスが溜まれば、こころが疲弊し、こころのバランスが崩れてしまう事もあります。

まずは、身近にいる信頼できる人に悩みを相談してみませんか?

また、町内の公共施設やスーパーなどに「多気町健康と福祉の相談窓口一覧」を設置しています。それぞれの悩み別の相談先が書いてあります。一度手に取ってみてください。

どこに相談して良いか分からない場合、ひとりで抱 え込まず、まずはご連絡ください



福祉総合相談「みんなの窓口」 (多気町 健康福祉課)

25 0598-38-1114

午前8時30分~午後5時00分 (土・日・祝・年末年始を除く)

●●●「声をかけ」「話を聞いて」●●●

身近に、悩んでいる人に気づいたら…

声をかけ、相手の気持ちを聞いてください。助言は必要ありません。ただ相手の話に耳を傾けてください。

悩んでいてつらい人は、自分が調子が悪いことに気づいていない場合があります。また、相談先を知らない場合は、ぜひ相談先を案内してください。

相可地区健康を考える会