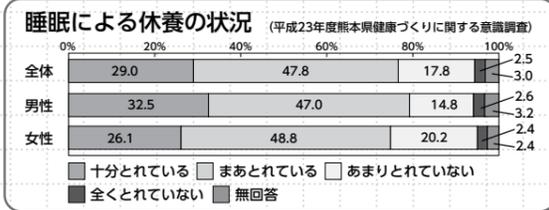


## 1日のこころの疲れはその日のうちにとりましょう

こころを軽くするには、体の疲れを癒すことも大切です。



### ●ぐっすり眠る!

現代人の多くは、夜型生活で睡眠不足気味です。睡眠不足は、疲労を翌日に残し、頭と体の動きを弱めるもとで、心身の健康の大敵です。1日の疲れは、ぐっすり眠ってさっぱりとりましょう。

睡眠の質は、深夜0時前に床につくか否かで大きな差が出ます。人の眠りには、レム睡眠(脳が活動している浅い眠り)と、ノンレム睡眠(脳が休んでいる深い眠り)があり、0時前に寝ると体のリズムの関係(ノンレム睡眠は夕方~0時頃にかけて多くなる)でノンレム睡眠に入りやすくなり、深い眠りが得られ疲労を回復しやすいと言われています。



### ●お風呂でホッとひと息、リラックス!

1日の疲れを癒すなら、ぬるめの湯にゆっくりと。38~40℃位の体温に近いぬるめのお湯は、こころを落ち着かせ、睡眠を助けます。

入浴剤を使うのも効果的です。温泉気分リラックス効果を高め、成分はさまざまですが、一般的に血液の循環をよくしたり保温効果を高める働きがあります。音楽を聴いたり、観葉植物を置いたりするのもよいでしょう。

朝だるい体を目覚めさせるには、42℃位の熱めの風呂にサッとつかるか、シャワーを浴びましょう。高温の刺激で心身を引き締めくれ、やる気・意欲も出てきます。



## 明日への英気を養う休養を!

「休養」は、こころと体を休ませ、安静にしたり睡眠をとることなどで疲労を解消する「休む」と、活動的で積極的なライフスタイルを実践し、さまざまな能力を自ら高めることにより、健康増進を図っていく「養う」の2つの意味があります。この2つを上手に取り入れた自由な時間を楽しめる休養をとりましょう。

### ●たとえば……

**ガーデニング**  
土いじりは手軽にできる自然とのふれあい。こころを癒します。

**温泉**  
近くの温泉で結構。のんびり休んで心身共にリフレッシュ!

**音楽**  
聴く、歌う、演奏するなど、お好みの方法で。

**スポーツ**  
自分に合った長く続けられるものを。

**ボランティア**  
自分のできる範囲を少しだけでOK。新たな生きがい。

**おしゃれ**  
流行のファッションにこだわらず、自分なりのおしゃれを。

**読書**  
仕事関係の本よりも、好きな作家やテーマなどこころの栄養になるものを。

**映画鑑賞**  
ゆったり鑑賞、感性を磨きましょう。

# こころの健康づくり

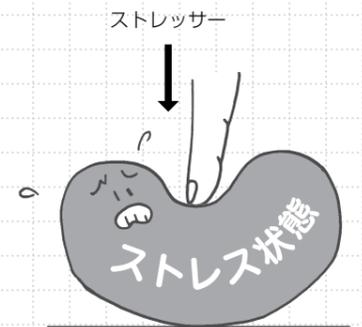
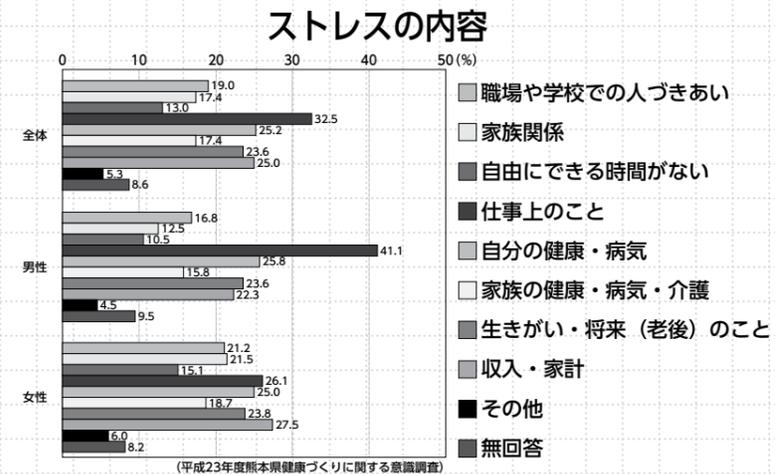
健康でいきいきと前向きに!

## 県民の約6割の人が、ストレスを感じています

### ストレスって何?!

「刺激を受けた時に生じる体やこころのゆがみのこと」です。ゴムボールを指で押すとゆがみます。このゆがんだ状態を「ストレス」、ゆがみを引き起こしている指の力を「ストレスラー」といいます。

平成23年度に実施した「熊本県健康づくりに関する意識調査」の結果では、59.6%の人がストレスがあるという状況です。



## 適度なストレスは「人生のスパイス」です

現在の社会の中でストレスと無関係で暮らすのは、まず不可能なことでしょう。全く刺激のない人生は無味乾燥であるように、ストレスによる緊張もある程度必要です。同じストレス(刺激)でも、受けとめ方次第でよいストレスにも悪いストレスにもなります。新しい発想で前向きに生きること。できるところから一つ一つ取り組みましょう。

## 自分のストレスに気づくことが第一歩です

まずライフスタイルの自己点検を!

- 「心の疲れがたまっていますか」
- 「無理を重ねていませんか」
- 「急ぎすぎていませんか」
- 「息抜きはできていますか」

現在の社会は、働きすぎと寝不足の毎日でストレスがたまり、いろいろな症状が出てきています。健康的なライフスタイルとは、毎日の生活の中で、意識的に運動する、楽しく仕事をする、休憩・休息の時間を適度に持ち、質・量ともに十分な睡眠をとる、食事の時間を大切にすることです。

### こんな人はストレスに弱い

- ・ 興味が無い
- ・ 仕事に人生の全て
- ・ 変化のない単調な生活
- ・ 頭の切り換えが苦手
- ・ プライドが高い
- ・ 内向的、神経質
- ・ 人に甘えるのが苦手

### こんな人はストレスに強い

- ・ 仕事以外に生きがいがある
- ・ 生活にメリハリがある
- ・ 自分なりのストレス解消法を持っている
- ・ 家族や友人とのふれあいが多い
- ・ 上手に気分転換ができる