

はつらつ健康だより

「はつらつ健康利府プラン」 7つの分野別の取組 「休養とこころの健康づくり」

基本目標

「十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合っところの健康を保とう」



新型コロナウイルス感染症の流行が長引き、疲れていませんか？

ストレスによって、次のような症状が出る場合があります。

- ・自分や大切な人の健康についての不安
- ・イライラ・焦燥感
- ・睡眠や食事パターンの変化
- ・気分の落ち込み
- ・アルコールやたばこへの依存の増加
- ・健康状態の悪化



こころの健康を保つために、日々の生活の中で自分自身をケアすることが大切です。



コロナに負けない！ こころを守るセルフケア

①情報との付き合い方を見直す

ニュース番組やインターネット上には様々な憶測や不安をあおるような情報が溢れています。



公的機関が発信している正しい情報を参照しましょう。

長時間ニュースを見続けたり、インターネットを使用し続けることも控えましょう。

②大切な人とのコミュニケーションを保つ

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大する中、他者との身体的距離を保つ必要がありますが、コミュニケーションまで控えてしまうと孤独感が増強し、気分が落ち込みやすくなります。

社会的なつながりを感じられるよう、テレビ電話などを活用し、相手の顔を見て話す時間をとると良いでしょう。



③過度のアルコール・カフェインの摂取を控える

家にいる時間が増えることで、アルコール摂取量の増加が懸念されます。健康を害したり、依存のリスクを高めまので、適度な飲酒を心がけましょう。また、カフェインは摂取すると交感神経系を刺激するため、不安や緊張している時と同様の体の状態になります。不安を和らげるために、カフェインの摂りすぎに注意しましょう。



自分にぴったりのリラックス方法を見つけましょう。

例えば・・・

- ♪ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ♪ストレッチやヨガをする
- ♪好きな音楽を聴く



- ♪アロマを使う
- ♪良質な睡眠をたっぷり取る
- ♪あたたかい飲み物を飲む



悩みは抱え込まずに相談を

新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについての相談

- 新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談

生きづらさを感じるなどの悩みについての相談

- SNS等による相談



SNS心の相談



SNS等による相談



こころの健康・ひきこもりに関する相談、介護に関する相談

経済的なことに関する相談

- 保健福祉課(保健福祉センター内)
平日 午前8時30分～午後5時15分 ☎356-1334

こころの健康に関する相談

- 宮城県自死対策推進センター(みやぎほっとするーセンター)
平日 午前9時～午後4時 ☎0229-23-0028
- 社会福祉法人 仙台的のちの電話「仙台的のちの電話」
365日24時間対応 ☎718-4343

ひきこもり・不登校に関する相談

- 宮城県ひきこもり地域支援センター
☎0229-23-0024
- 宮城県塩釜保健所
☎365-3153
- 総合教育センター
不登校・発達支援相談室
りんくるみやぎ
☎784-3567

問 保健福祉課 健康づくり班(保健福祉センター内) ☎356-1334