

検診☆キラリ☆ニュース

心の声を聞いてみましょう～5月病予防～

新年度がはじまり、少し疲れが出てくる時期です。疲労感が抜けない、やる気が起きないといった症状が現れたら、それは5月病のサインかもしれません。また、健診数値を目の当たりにすると、普段は特別意識していない「健康」について改めて思いを巡らす方も多いと思います。毎日、健康に過ごすためにはどのようにすればよいのでしょうか？**がんばりすぎた心と体の声をしっかり受け止めストレスを上手に解消しましょう。**

健康は元気と病気の調和です。

検査データ 酒
タバコ 食生活
休養不足

【心身のマイナス要因を減らす】



大切なのはバランスです。

ゆとり 夢 語り
ふれあい 分かち合
い 仲間 **生きがい**

【心身のプラス要因を増やす】

生きがいは、人によりさまざま。家庭・仕事・趣味など何かをしたりする以外にも、生活の中で生きがいを感じられる感性も「生きがい」です。

心をいきいきと保つ3つの約束

約束1 完璧主義を返上。いいかげんになる。

新しい環境の中で仕事や人間関係に完璧を求めすぎると、心身の負担が大きくなります。肩の力を抜いて、「**好い(いい)加減**」を保つことが心と体が一番です。

生活行動の中に、自分なりの方法を探して心身をリフレッシュしましょう。

約束2 朝食で心と体のエネルギーをチャージする。

朝食は、血糖値と体温を上げ、体と脳の働きを活性化させます。1日を体調よくスタートできると、物事に取り組めるので、ストレスの適応力もアップします。特に、**ビタミンCが多い果物**がおすすめです。

約束3 リラクゼーションの基礎、腹式呼吸をマスターする。

腹式呼吸で全身に十分な酸素を取り入れると、自律神経の働きが整ってストレスや疲労の予防・解消に有効です。**ポイントは息を吸う時間の2倍の時間でゆっくり「吐く」**ことです。

第8回 楽・楽けんこうウォーキングのお知らせ

～新緑の季節、須賀川の風景を楽しみながら、みんなで歩いてみませんか。～

健康な方から普段ウォーキングができない方も楽しく安全に歩けるようサポートさせていただきます。歩きながら健康相談ができ、医師による健康講話やフラダンスといったイベントがあります。ご希望の方には全身の筋肉を使って歩くノルディックウォーキングの体験希望も受付しています(別途料金 300円、先着 20名)。お気軽にご参加ください。

【日時】 6/2(日) 午前9時～12時(受付 8:20～8:50) 小雨決行(雨天時はイベントのみ開催します。)

【集合場所】 外来棟1階集合 【参加費】 300円 定員100名(事前申込)

【お申し込み・お問い合わせ】 公立岩瀬病院総務課 0248-75-3111 【締め切り】 5/24(金)