

## 心の健康を保つために

新型コロナウイルス感染症拡大防止の影響により、日常生活の制限からストレスが溜まりやすくなっていますか。過度なストレスは心に不調をもたらし、放置すれば心の病を招きます。ストレスを蓄積しないことが大切です。

日頃から不安やストレスに素早く気づき、溜め込まないように上手に解消することが大切です。

心と身体にはさまざまな変化が起こる可能性があります。チェックをして心の状態を確認してみましょう。心の病の予防や早期発見につながります。

### 〈心の変化〉

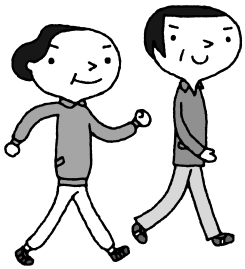
- ・集中力がなくなる
- ・やる気が出なくなる
- ・イライラする
- ・孤独や寂しさを感じる
- ・怒りや不安を感じる
- ・必要以上に頑張らないといけな
- いと感じる
- ・感情が湧かなくなったり、他人事のように感じる

### 〈体の変化〉

- ・食欲がない
- ・なかなか眠れない
- ・何度も目がさめる
- ・頭痛、下痢、便秘、吐き気、身体のだるさがある

### 【自分でできるメンタルケア】

- ①十分に睡眠をとる  
決まった時間に寝ることを心がけたり、疲れを感じた日は早めに休息をしましょう。
- ②食事を美味しく健康的に食べる  
規則正しく、栄養バランスの取れた食生活を心がけましょう。
- ③小まめに身体を動かす  
長時間同じ姿勢でいることや、座りっぱなしを避けましょう。ストレッチやウォーキングで、気持ちよく身体を動かす習慣をつけましょう。
- ④休日の過ごし方を工夫する  
疲れが溜まっているときは、リラックスしてのんびり過ごすことを優先しましょう。



### 【家族や地域で実践メンタルケア】

- ①日常のあいさつ、声かけを積極的に行う  
自分から気持ちよく実践することが大切です。
- ②いつもと様子が違ったら必ず声をかける  
様子が気になる場合、やさしく声掛けをしてください。

人は不安やストレスが蓄積されてくると、自然に姿勢が悪くなり、呼吸が浅くなりがちです。姿勢を正しくして深呼吸を行うことで気持ちをリフレッシュしましょう。

- 次のようなことがあった時には、無理をせず病院へ相談しましょう
- ・睡眠がほとんどとれない状態が何日も続く
  - ・不安や悲しみなどで涙が止まらない
  - ・自分の気持ちがコントロールできなくてつらい
  - ・考えが先に進まず何もする気がしない
  - ・自分の身体を傷つけてしまった
  - ・物を壊してしまったりする
  - ・混乱してどうしようもなくなる

心の病は、早期発見、早期治療が大切

心の病は誰にでも起こる可能性があります。早い段階で不調に気づき、対策を始めることが回復の近道です。病院受診の判断に迷った場合には左記へご連絡ください。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 4312836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 5517373

