

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

すこやか大陸

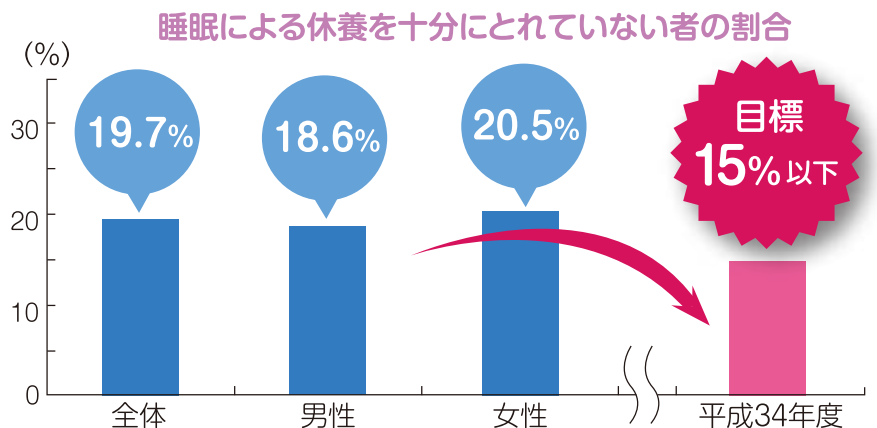
考えようこころの健康
ストレスをためない楽しい毎日を
過ごすために

2015年
62号



睡眠による休養を十分にとれていない者の割合

静岡県の調査では、20歳以上の約5人に1人は、睡眠による十分な休養がとれていません。睡眠による休養が十分にとれないと、うつ病などのこころへの影響だけでなく、肥満や糖尿病、高血圧の発症を促す可能性があります。



出典:県民健康基礎調査 (H25)

こころの健康とは。。。

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要で、生活の質に大きな影響を及ぼします。こころの健康を保つために、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合っ、自分なりの休養をもつことが大切です。

出典:第3次ふじのくに健康増進計画アクションプラン(概要版)



こころの病気も 早めの対処が大切です

こころの病気は、自分では症状に気づきにくいのも大きな特徴です。皆さんの周りに、以前と比べて様子が異なっている方はいませんか。気になる症状が長く続いたり、生活面での支障が出てきている場合には、早めに専門機関に相談しましょう。

出典:厚生労働省 こころの健康サポートガイド



健康づくりのための睡眠指針2014 ~睡眠12箇条~

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

快眠は規則正しい生活習慣から

生活習慣には様々なものがありますが、睡眠も生活習慣そのものです。快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれます。

快眠を得る習慣には、「運動」や「入浴」のように直接的に快眠をもたらすものと、「光浴」で体内時計を24時間にきっちりと調節して規則正しい睡眠習慣を整える間接的なものがあります。

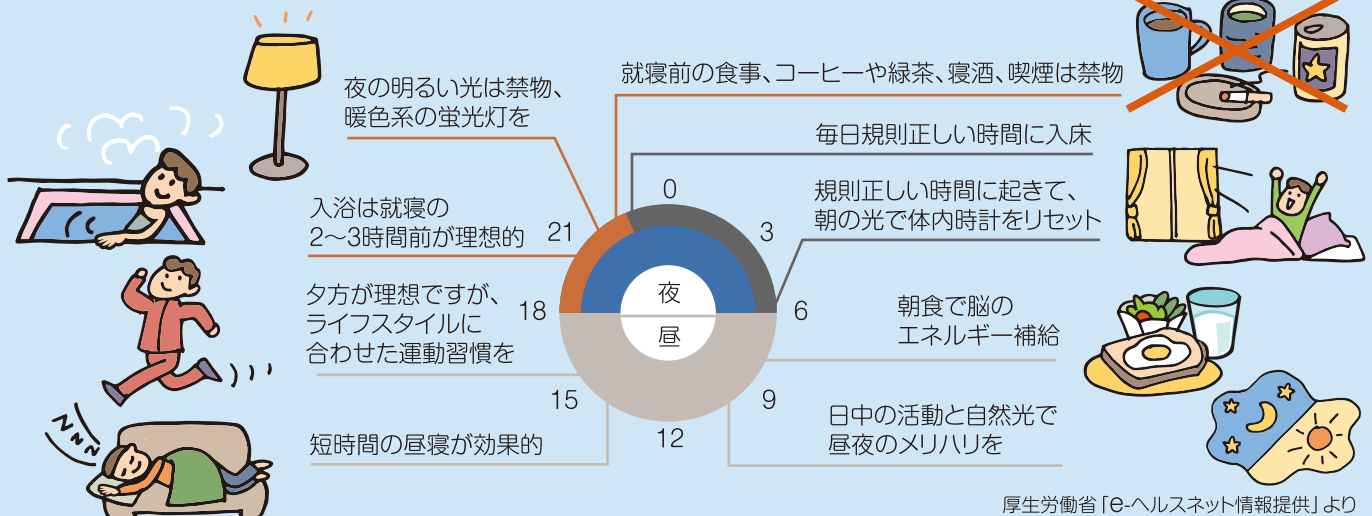


運動習慣のある人には不眠が少ない

国内外の疫学研究(数千人を対象とした質問紙調査)において、運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。早足の散歩や軽いランニングなどを行う習慣をつけましょう。

光で体内時計を整える

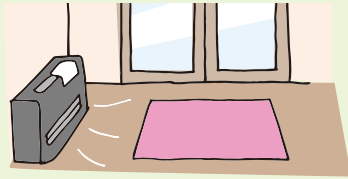
光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、ずるずると生活が後ろにずれてしまいます。夜更かしをせず早めに電気を消して布団に入り、朝起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込むようにしましょう。



こころの健康を整える方法

こころと体をリラックスさせる入浴方法

入浴前



脱衣室を暖める。
リビングなどと同じ
22~23度に。



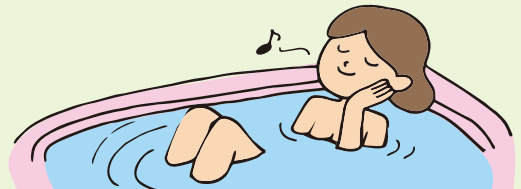
浴室にも暖かく。
熱いシャワーを2~3分
室内に掛ける。



水分を補給。
コップ1杯(約200ml)
を目安に。

入浴

- ①かけ湯。シャワーでもOK。
- ②足先からゆっくり湯に入る。
- ③湯から出て体を洗う。
- ④もう一度湯につかる。
- ⑤風呂上がりにもう一度水分補給。



こんな時は…

肩こり

40度に10分

神経痛

38~40度に15分

冷え症

40度に15分
後半42度で追っだき

静岡新聞 平成26年11月27日掲載

仕事の合間にリフレッシュ!

1 イスに座って行うストレッチ

まずは大きく
伸びをしましょう!

手を組んで手のひらが上になるように息を吐きながら
伸びをします。左右に体を傾け脇腹も伸ばします。動作
は呼吸に合わせて2~3回行いましょう。



イスに浅めに座り、太ももが
体に近づくようヒザを抱え込み
ます。楽な呼吸をしながら
左右各30秒行いましょう。



背筋を伸ばして体を横に向け
後ろを向きます。両ヒザが正面
に向くように手で押さえます。
楽な呼吸をしながら左右各30
秒行いましょう。



2 立って行うストレッチ

- ①足をやや広めに開き肩幅くらいの
広さに両手を机などにつきます。
- ②息を吐きながら胸を床に近付け、
左右に向くよう体を動かします。

動作は呼吸に合わせて2~3回行いましょう。



足を前後に広めに開きます。後ろの足
のつま先を真っ直ぐにして、前のヒザを
前方へ移動させます。楽な呼吸を
しながら左右各30秒行いましょう。



ヒザを曲げ足先を手で持ちます。
息を吐きながら、かかとがお尻に
近づくように行きます。
楽な呼吸をしながら左右各30秒
行いましょう。



ヨガの呼吸法でリラックス

ゆっくりと深い呼吸を繰り返すことで、脳に新鮮な血液が行き渡り、自律神経を整え、「ハッピーホルモン」とも呼ばれているセロトニンの分泌が盛んになります。

①ヒザを腰の幅に広げて立ち、仰向けに寝ます。そして、お腹の上に手を置きます。



②鼻から息を吐きながらお腹を引っ込めていきます。



③鼻から息を吸い、お腹の力を抜きながら風船のように膨らませていきます。



眠る前のリラックスヨガ

ヨガのポーズや呼吸法を繰り返すことで、自律神経を整え、不眠・冷え性・肩こり・便秘などの不調を改善することができます。

1 チャイルドポーズ

①四つんばいの姿勢になり、両手を肩幅に開きます。



②息を吐きながらお尻を後ろに引き、かかとの上に下ろします。ゆっくりと呼吸をした状態でこの姿勢を保ちます。



この姿勢のままヨガの呼吸法を5回繰り返しましょう。そして息を吸いながら元の姿勢に戻ります。

これを3回繰り返します。

2 ガス抜きのポーズ

深い呼吸をしながら両足を抱えて体を左右にゆったりと動かします。背中をマッサージするようにやさしく動かしましょう。



3 合せきのポーズ

仰向けになり、足の裏を合わせて股関節を開きます。手のひらが上になるように床に置きヨガの呼吸法を好きなだけ繰り返します。



監修: JapanYOGA college 公認
インストラクター 有川里江

自律訓練法でこころの健康を!

自律訓練法は、ドイツベルリン大学のシュルツ博士によって考案された「セルフコントロール法」で、余分な緊張の無いリラックスした状態を自ら得られる訓練法です。日本では古くから「頭寒足熱」は健康によいとされていますが、自律訓練法は、両手・両足の脱力、温かさ、額の涼しさを感じることで、落ち着いた状態をつくる事が出来るとされています。また、スポーツ・仕事・勉強などの集中力の向上に効果があることも分かっています。

※実施する際は、専門家の指導の下に行ってください。



ストレスチェック制度が始まります

2015年12月よりストレスチェック制度が施行され、事業者に対して従業員のストレスチェックが義務化されます。ストレスチェックとは、ストレスに関する質問票(選択回答)に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。詳しくは、<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>をご覧ください。

【質問票のイメージ】

あなたの仕事についてうかがいます。 最もあてはまるものに○を付けてください。	そつだ	まあそつだ	ややちがう	ちがう
1、非常にたくさんの仕事をしなければならない……………	1	2	3	4
2、時間内に仕事が処理しきれない……………	1	2	3	4
：				
最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。 最もあてはまるものに○を付けてください。	なかつた	ほとんとあつた	あつた	ほとんどあつた
1、活気がわいてくる……………	1	2	3	4
2、元気がいっぱいだ……………	1	2	3	4
：				
あなたの周りの方々についてうかがいます。 最もあてはまるものに○を付けてください。 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？	非常に	かなり	多少	全くない
1、上司……………	1	2	3	4
2、職場の同僚……………	1	2	3	4
：				

出典:厚生労働省ホームページを参考に作成

事業者ならびに産業保健スタッフの皆様へ

2015年12月から ストレスチェックの実施が 義務[※]になります。

※従業員50人未満の事業場については部分の期、努力義務です。

従業員の
こころの負担が
積み重なる前に。

働く人のメンタルヘルス不調を防いで、
イキイキした職場環境を実現しましょう。

事業者の方々は、ストレスチェックの実施には以下の点に注意してください。
 ✓ストレスチェックは、医師・保健師などが実施します。
 ✓ストレスチェックの結果は、従業員の同意がなければ事業者に提供することは禁止されています。
 ✓ストレスの高い従業員が申し出があれば、医師による面接指導を行います。
 ✓面接指導の結果、医師の意見を聞き、必要に応じて働き方への配慮をしましょう。

ストレスチェック制度をはじめとするメンタルヘルス対策に関する詳細は下記アドレスをご覧ください。
 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<http://kokoro.mhlw.go.jp/fete/kaisaiisshou.html>

こころの耳 検索

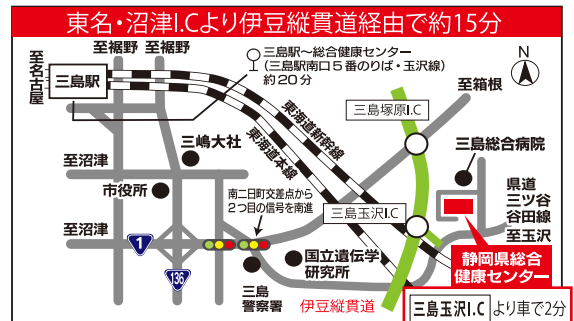
厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp>

厚生労働省

◆各施設の料金表

※平成26年4月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2 研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A(30人)	1,100円	1,400円
	B(42人)	1,300円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館 (400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(300人)	6,100円	8,100円	7,100円



研修室(第1/第2/第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ
静岡県総合健康センター

▶予約は電話またはインターネットで!まずは登録を
(休館日:月曜日・年末年始)

お問合せ

TEL.055(973)7000
FAX.055-973-7010

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保養グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

「不妊相談」「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時～15時