

# 春はこころの乱れに要注意!

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

## 心身の疲れはありませんか

春は、気候はもろろのこと、新しい職場や仲間、引っ越しなど「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や新しい環境でのこころの疲労など、急な変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、自律神経も乱れがちになります。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼします。気づかないうちにストレスが強くなっていくこともあるので注意が必要です。

- こんな症状ありませんか**
- ・ 不安や心配が頭を離れない
  - ・ 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
  - ・ すぐに疲れる
  - ・ 何事にも興味がわかず楽しくない
  - ・ 寝つきが悪い
  - ・ 気持ちりが張り詰めている

- ・ 物事に集中できない
- ・ だるさが続く

※症状が2週間以上続く場合は、専門医を受診してください。

## こころのバランスを整える

### ● 生活リズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕のご飯の時間」を毎日なるべく同じ時間になるように心掛けましょう。

### ● バランスの良い食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないように心掛けましょう。旬のものは栄養も豊かで食べる楽しみも大きく膨らみます。

### ● 適度に運動する

運動すると自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

### ● 休養をとる

休日に何もしない、のんびり過ごす

す時間も必要です。音楽を聴いたり、散歩したり、自分なりのリラックスマ法を見つけましょう。

## こころのリラクゼーション

### 「快眠体操」

#### ● 背伸び

① 仰向けになり両手を頭の上で組む。

② 手のひらを外向きに返したら、思

いきり背伸びする。

・ ゆっくり3回繰り返す。

#### ● 腰ひねり

① 仰向けになり、両手を真横に広げ膝を立てる。

② 顔を左に向け、両膝をそろえたまま

ま足を右側に倒す。

・ 左右交互に3回繰り返す。

#### ● お尻伸ばし

・ 仰向きになり、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せ

る。

#### ● 脱力

① 仰向けになり、両手両足を上げ、ぶるぶる震わせる。

② 全体の緊張、筋肉がほぐれたら手足を自然に下ろす。

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します!

春を見つけよう  
～親子で散歩～

- 日時 / 4月19日(火)  
10:00～11:00
- 場所 / 子育て支援センター
- 定員 / 10組程度
- 参加費 / 無料
- 申込 / 4月11日(月) 8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日(4月8日・15日・22日) ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎月の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。  
詳しくは町ホームページをご覧ください  
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474 (ファクス兼用)