



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。

さて、4月は変化の大きい春の気候に加え、新年度に伴う生活スタイルや人間関係の変化も起こりやすい時期です。この時期、ストレスによる体調の悪化を訴える方が急増します。今月号では、ストレスをためない方法やストレスの発散法をご紹介します。



## 春はメンタルヘルスにご注意を！

今の時期は朝晩の気温差が大きく、日によって天候も変わりがちです。体調管理が難しい時期と言えますね。それに加えて、転勤や異動、新入学や組織変更など、人間関係が大きく動く時期でもあります。こういった事が大きなストレスとなったり、**小さなストレスでも継続したりすると、メンタル面に支障をきたすことがあります。**

※過度なストレスにより自律神経や内分泌系に異常が生じると、血圧が高くなったり、血糖値が上がったりして、血中コレステロールが上昇することがあります。また、赤血球が増加すると心筋梗塞や脳卒中の原因となる「血栓」ができやすくなります。

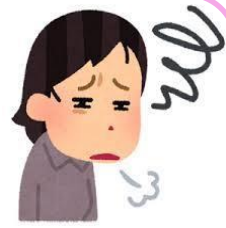
## 最近こんなことないですか？



不安や心配で胸が苦しい



食欲がない



だるく、疲れやすい  
物事に集中できない



寝つきが悪い、睡眠が浅い



気が張りすぎて疲れてしまう

## ○危険信号が出たらすぐに医療機関へ

「もう何もしたくない。ずっと家にこもっていたい。もうどうでもいいや。」と思ったり、「何とかしなくちゃ。でもどうにも体が動かない。どうしよう...」と焦りばかりが頭をもたげたら、それは危険信号です。すぐに心療内科を受診しましょう。その前に一旦当ステーション専属の臨床心理士にご相談いただいても構いません。(ご相談は無料です。)



わからない事が  
あればいつでも  
ご相談ください！

裏面は具体的な対策についてです



# 本当の自分を取り戻すために

## ①ポジティブシンキングのすすめ

人間生きていれば、良いこともあれば悪いことも必ず起こるものです。悪いことが起こったとしても、いつまでもクヨクヨしないためには、完ぺき主義から脱却しましょう。思い切って「75点合格主義」になるのも... 頑張り過ぎないように

## ②生活のリズムを一定に保ちましょう

朝食、昼食、夕食、入浴、就寝時間など、毎日することは出来るだけ決まった時間にしましょう。ただし、無理をしてはいけません。「この時間ならゆとりを持ってやれるな!」というゆる〜い計画を立ててください。子育てや家事があり、必ずしもリズムよく出来ないことも多々あるでしょう。そういう時はどれか1つでも決まった時間にできることを見つけましょう。

## ③バランスの良い食事をしましょう

料理は手抜きでもOK! 調理の負担は少なくとも栄養バランスには気を付けましょう。ビタミンやミネラルは自律神経を整えるのに有効な栄養素です。緑黄色野菜や昆布類などを意識してとりましょう。「塩分控えめ」も重要なポイントです。

## ④睡眠と休憩を十分に

日が長くなってくるとついつい夜更かししがです。忙しくても最低限6時間の睡眠はキープしましょう。また、共働き家庭では、休日に溜まった家事を一気にこなしてしまうという方もいますが、「何もしない時間」も大切です。テレビを見て過ごしたり、ぶらぶら散歩するのもいいでしょう。「のんびり」「ぼーっと」する時間を設けてください。

## ⑤好きな事に没頭しましょう

どんなに忙しい生活をしていても、ほんの少し好きなことをやる時間を作りましょう。特別なことでなくてもいいのです。読書、カラオケ、犬の散歩、観葉植物、ドライブなど、ちょっとやるだけで気持ちがりフレッシュします。「特に何も無いわ」という方は、三日坊主でけっこうですので、興味あることにあれこれ手を出してみるのもいいかもしれません。

## 〇いつでもどこでもできること

新しいことへ一歩踏み出すほどポジティブになれない方は、以下のような簡単なことからやってみましょう。



大きな声を出した笑う  
おかしいことがなくても、笑っていると前向きになります



深呼吸する  
暇を見つけて毎日何度もまめにやりましょう  
穏やかな気持ちになります



他人も自分もほめる  
ほめるということは、他人も自分も幸せになるということ

## 〇好きなことをして気分転換をしましょう

趣味など楽しめることをやってみましょう。やる気が起こらない時こそ好きなことを取ってやり、気分転換をはかれば深みにはまるのを予防する効果があります。



疲れない程度の散歩を楽しむ



家庭菜園や草花を育てる



ラジオ体操を日課に取り入れる



ボランティア活動に参加してみる



習い事に取り組む



資格試験に挑戦する  
まずはやさしい資格から



**はなまる訪問看護  
リハビリステーション**

宇都宮市駒生町832-29  
レジデンス中村105号室  
TEL 028-678-2990  
FAX 028-678-2992  
介護事業所No.0960190403

### 運営体制

○看護師7名 ○理学療法士6名 ○作業療法士1名 ○臨床心理士1名

各種指定等  
各種加算等

難病 精神 自立支援 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等  
24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等

