

## こころの健康に気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症の流行は、先行きの見えない不安などから大きなストレスとして私たちの心身を蝕んでいます。  
こころの健康にも気を配る必要があります。

### こころの健康を守るポイント

#### 健康的な生活習慣を心がける

食事や運動、睡眠に気をつけ、規則正しい生活を心がけましょう。



- 朝起きたら、まず朝日を浴びる
- 食事や起床、睡眠時間など、なるべく生活リズムを一定に保つ
- ほんの少しでもいいので、毎日の運動習慣をもつ
- 体調が悪いときは無理せず休む

#### お酒やたばこに注意する

自宅時間が長引くことで深酒や喫煙量の増加が問題となっています。また、寝酒は睡眠の質を下げ、眠りを浅くするので睡眠には逆効果です。

#### ストレスを軽減する方法を実践する

1 日の疲れやストレスをその日に解消できるようなリラックス法をこまめに実践しましょう。

- ゆっくりと湯船につかる
- 読者や音楽、映画鑑賞など、自宅でも楽しめる気分転換の時間をもつ
- ストレッチやヨガなど、体を伸ばしてほぐす時間をつくる
- 夜はゆったりとした時間をもち、寝る前に布団を温めておくなど、くつろいで

就眠できるようにする

### 人との交流の機会をつくる

家族や友人とのつながりは、それだけでストレスの軽減やストレスへの抵抗力の向上になります。感染対策をとりながら、積極的に交流する機会をもちましょう。

### 正しい情報を入手する

新型コロナに関する情報やニュースをずっと見続けるのは、必要以上に不安な気持ちを招く恐れがあります。視聴時間を制限したり、厚生労働省などの信頼できる情報を見るようにしましょう。

## 孤立がメンタルヘルス不調を悪化させる

長時間ストレスが続くと、誰もがうつ病などのメンタルヘルス不調に陥る恐れがあります。そのような状態で一人で悩み続けたりすると、メンタルヘルスの不調を悪化させてしまいます。早めに家族や友人、または公的な相談機関などに相談しましょう。人に助けを求めることは、弱さではなく、ストレスの対処法の一つです。一人で抱えこまないようにして、孤立を避けましょう。



### 困ったときは相談しましょう

悩みやストレスなど、一人で解決しにくい問題が起こったら、とにかく誰かに相談してみましょう。ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで、心は軽くなります。また、問題を冷静にとらえるきっかけとなるなど、解決の糸口が見えてくることもあります。

町では、専門医に相談できるこころの悩み相談を行っております。相談希望の方は、保健福祉課健康介護グループ保健師までご連絡ください。

身近に相談相手が見つからない、話しても解決できない問題があるときには各種相談機関に相談することができます。