

自分のリフレッシュ方法を知ろう

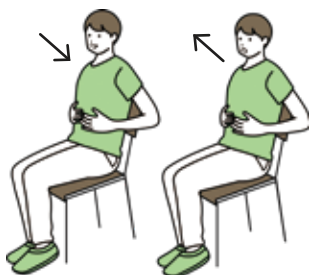
心の不調が続いた時は、自分でできるストレス解消法の実践や、家族や友人、相談機関などで話を聞いてもらい、ストレスや不安を解消しましょう。ここでは、ストレッチなどのリフレッシュ法を紹介します。

■深呼吸 ～体の中に新鮮な酸素を取り込みましょう～

深呼吸を行うことで自律神経が整い、心身の緊張を和らげることができます。

- ①姿勢を正し、肩の力を抜きます。
- ②3～4秒かけて、鼻からお腹が膨らむようにゆっくり息を吸います。
- ③7～8秒かけて、ろうそくの灯を消すように口から細く長く息を吐きます。

※①～③を繰り返して行います。



■筋弛緩法 ～体の筋肉をほぐしましょう～

体の筋肉がほぐれ、寝る前に行うと快眠に効果的です。

手の リラックス

こぶしを力いっぱい握り、10秒数えます。

肩の リラックス

肩に力を入れて両肩をすくめ、10秒数えます。



上腕の リラックス

肘を曲げて力こぶを作り、10秒数えながら力を入れます。

目の リラックス

両まぶたに力を入れて目を閉じ、10秒数えます。

※どのリラックス法も最後に、10秒数えながらゆっくり力を抜きます。楽になるまで、力を入れたり抜いたりを数回繰り返しましょう。

■ストレッチ ～ストレッチや軽い運動をして、体を定期的に動かしましょう～

呼吸をしながらリラックスして行くと効果的です。

脇腹伸ばしの リラックス

- ①両手を頭の上で組んで、体を右に倒し、左側の脇腹を伸ばします。
- ②反対側も行いましょう。

からだをひねるリラックス

- ①椅子の背もたれを持ち、後ろを振り向くように体をひねります。
- ②反対側も行いましょう。



お尻のリラックス

- ①両手で右膝を抱え、胸に引き寄せます。
- ②反対側も行いましょう。



※市のオリジナル体操「まきのはら筋力UP体操『まきトレ』」は、YouTube（右の二次元コード）から視聴できます。



市立図書館で自殺予防週間に 関する図書を展示します

市では、自殺予防週間に合わせて、「図書交流館いっと」「文化の森図書館いろ葉」で関連図書を展示します。先着100人限定の啓発グッズも各館にて配布します。この機会にぜひ、図書館に足を運んでみてください。



◀昨年9月の自殺予防週間の展示
(㊦いっと、㊦いろ葉)

不調な時の サイン

心のサイン

- ☐ 気分が沈む、憂うつになる
- ☐ 眠れない。寝ても疲れが取れない
- ☐ 理由もなく不安になる
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ イライラする

体のサイン

- ☐ お腹が痛くなる
- ☐ 下痢または便秘が続く
- ☐ 胸がドキドキする
- ☐ 疲れが取れない、だるい
- ☐ 食欲がわからない
- ☐ 食事が美味しいと感じない

心と体の健康は相互に関係しており、毎日元気に過ごすためには体だけでなく、心の健康を保つことがとても大切です。この機会にご自身や家族、身近な人の「心の健康」について見直してみましょう。

心の健康を見直してみよう



気分転換をしたりして、心の健康を保ちましょう。また、症状が長く続く場合は、早めに専門医を受診しましょう。

あなたは眠れていますか

睡眠は、心と体を回復させる働きがあり、食事や運動と同じように健康に深く関わっています。質の良い睡眠を取ると、生活リズムが整い、体内のホルモンバランスも保たれや

不眠症とは

不眠症とは、「入眠障害（寝つきが悪い）」や「中途覚醒（眠りが浅く途中で目が覚める）」、「早朝覚醒（早朝に目が覚めて二度寝できない）」などの睡眠問題があり、そのために日中に意欲や集中力、食欲の低下、倦怠感などの不調が現れる病気です。原因はストレスや心身の病気、薬の副作用などさまざまです。不眠は自然に回復し、再び眠れるようになることが多いですが、症状が長く続くと日常生活に支障が出ることもあり、うつ病などの精神疾患の発症にもつながります。症状が継続するようであれば、専門医に相談しましょう。

すくなるので、生活習慣病や抑うつなどの予防につながります。

一人で悩まずに窓口にご相談してください

市では、「こころとねむりの相談窓口」を開設しています。「眠れない」「気分が落ち込む」「やる気が出ない」などといった症状がある場合には、ご相談ください。

■こころとねむりの相談窓口

「日 時」平日・午前8時15分～午後5時（予約制。1人あたり1時間程度）

「相談員」保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、看護師など
「対象」原則として、精神科で治療を受けていない人

■悩みの相談窓口

相談内容によって、窓口はいろいろあります。下の二次元コードから、一覧を見ることがができます。



ホームページ

国は、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」と定め、国および県、市町、関係団体が連携して「一人ひとりの『生きる』を支える支援」について呼びかけています。自殺について正しい知識を持ち、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、危険に気付いたときの対応方法などについて理解を深めましょう。

問い合わせ 健康推進課 都築 ☎（23）0024

気付こう！心のサイン

9月10日から16日は自殺予防週間です