

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(82)



ストレス解消法を見つけましょう!

皆さん、ここ1か月を振り返って「憂うつだ」「何をするのも面倒だ」「気分が晴れない」「少しのことでイライラ怒りやすい」「なかなか疲れが取れない」「体重が減った」と思いつくことはありませんか。このように重たい気分や体の不調は、ストレスが原因かもしれませんね。

ストレスは、外部からの刺激で心や体にひずみが生じた状態をいいます。刺激はたくさんあり、騒音、匂い、寝不足、重圧、ノルマ、お金がない、将来への不安、悲しみ、不満などもその一つです。自分には、そうとは気付かないものもあります。また、楽しい旅行やコンサートへ行く、自分の好きなスポーツを行う、デートなどうれいと感じられる刺激も全てストレスとなります。

適度なストレスは、「活力」となってプラスに作用することもあります。過度のストレスをため込んでしまうと、頭痛や目まいなどの症状となって現われることがあります。そして、心の病につながる可能性も高くなります。

ストレス社会といわれるように、私たちの身の回りにはストレスがあふれています。平成25年度の労働安全衛生調査によると、「現在の仕事や職業生活にすることで強い不安・悩み・ストレスに感じていると感じる労働者」の割合が52.3%でした。働いている方の半数以上が仕事のことなどでストレスを感じてい

ます。また、この時期は1年の中でも、卒業や入学、就職、引越などの大きな環境の変化によって「ストレス」が重なりやすくなります。

市の健康増進計画「めざせ健康あきる野21」では、働き盛り世代が「ストレスを感じている人を減らす」という目標を挙げています。新生活がスタートする前に、自分にあったストレス解消法を見つけて、ストレスとうまく付き合っていきましょう。

○ストレスを上手に解消・緩和する工夫

- ①リラクゼーション…最も手軽な方法は、呼吸法(腹式呼吸)です。職場の自席などでも短時間で簡単に行え、心身の緊張を緩めます。
- ②ストレッチ…筋肉をゆっくり伸ばすと心身のリラクセス効果があります。
- ③適度な運動…楽しむという感覚で行いましょう。
- ④快適な睡眠…起きた時に気持ちがよく、日中眠くならない適度な睡眠を心掛けましょう。
- ⑤親しい人たちとの交流…心の内を話せる親しい人たちに相談することで気持ちが整理され、解決策が見つかったり、アドバイスがもらえたりします。
- ⑥笑う…笑いは免疫力を高めます。
- ⑦趣味を持つ…職場や学校などを離れて、趣味を持つことで気分転換が図れます。

○問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1183)

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、通常の生きがい活動支援通所事業以外に、地域における高齢者福祉の拠点として、一般の高齢者の方々を対象に次の事業を実施します。
※受付時間:平日午前9時〜午後5時

ムジカ・アンサンブルによるクラシックコンサート

▽日時 3月26日(木) 午後1時30分〜2時30分
▽場所 五日市センター
▽内容 すてきな音楽を聴いたり、一緒に歌ったりして、楽

しいひとときを過ごしませんか。(ピアノ演奏、マリンバ演奏)

▽講師 新條路子さん
▽定員 15人(申込み順)
▽費用 300円
▽申込み・問合せ 五日市センター(館谷台17、☎533・0330)

お気軽お茶会

▽日時 3月28日、4月25日、5月23日の土曜日 午後1時30分〜2時30分
▽場所 開戸センター
▽内容 お点前を見学した後、お抹茶とお菓子をいただきます。都合の良い日程にお越

しく、ください。

▽講師 橋本宗笙さん
▽定員 各回15人(申込み順)
▽費用 1回500円

あきる野お気軽散策

▽日時 3月31日、4月7日の火曜日 午後1時〜3時
▽場所 開戸センター
▽内容 春本番、桜めぐりに出掛けませんか。市内にも見どころ満載です。3月は代継・市方面に行く予定です。

0・2755)
健康で明るく楽しく
笑顔で覚えらるる詩吟教室
▽日時 4月8日・22日、5月13日・27日の水曜日(全4回) 午後1時30分〜3時
▽場所 萩野センター
▽内容 やさしい腹式呼吸で短歌、俳句、現代詩など楽しく学びます。
▽講師 古城龍宝さん(岳精流師範)
▽定員 10人(申込み順)
▽持ち物 飲み物
▽費用 1回500円
▽申込み・問合せ 萩野センター(雨間533-11☎550・2722)

簡単な読み書き・
計算が脳を活性化!

頭の体操
「第4回脳らぼ」

▽日時 4月〜9月(全24回) 午前10時〜正午
▽場所 萩野センター
●萩野センター:毎週木曜日
●開戸センター:五日市センター:毎週水曜日
▽内容 ボランティアや受講仲間とのコミュニケーションを楽しみながら、脳の若返りや健康づくりを図ります。
▽講師 指定の説明会、講習会を修了した教室サポーター
▽定員 各センター30人(申込み順)

家庭での災害用
備蓄のススメ

市では、災害の発生に備えて備蓄品の充実に努めています。現在、主食となるアルファ化米(お米)を6万9千食、クラッカーとお粥を計6千食、2リットルのペットボトルで飲料水2千本を備蓄するほか、毛布258枚などの生活用品を、市役所や五日市出張所、小宮ふるさと自然体験学校などの公共施設に分散して備蓄しています。市と同様に、市民の皆さん一人一人の備えも非常に重要です。日ごろから防災意識を高めて、家族で何が必要なのかを話し合い、家庭の備蓄にも取り組んでください。災害発生後、支援の手が届く

地震などの災害に備えて

○大地震からわが身を守る10か条

- ①まずわが身の安全を図る
- ②すばやく火の始末をする
- ③非常脱出口を確保する
- ④火が出たらまず消火
- ⑤慌てて戸外に飛び出さない
- ⑥狭い路地、塀ぎわ、崖や川べりに近寄らない
- ⑦山崩れ、崖崩れに注意する
- ⑧避難は徒歩で、荷物は最小限にする
- ⑨みんなが協力しあって応急救護
- ⑩正しい情報をつかむ

○非常持出品として

・食料品…アルファ化米、カンパン、粉ミルク、缶詰、インスタント食品、ビスケット、梅干、飲料水

- ・衣類など…上着、下着、靴下、毛布、タオル、手袋、防災ずきん
- ・貴重品…保険証、現金、預金通帳、権利証書、印鑑、免許証
- ・照明・情報…懐中電灯、予備の乾電池、小型ラジオ、マッチ・ライター、固形燃料、ローソク
- ・その他・小物…筆記用具、時計、ナイフ、せっけん、歯ブラシ、ロープ、ポケットティッシュ、生理用品、紙おむつ、ビニール袋、救急箱

○常備品として ポリバケツ、ポリタンク、クーラーボックス、三角バケツ、消火器、カセットコンロ、はんごう、使い捨てカイロ、炭、工具セット

までに3日かかるといわれています。最低限3日間を過ごせるだけの食料や飲料水、日用品などを備蓄しておきましょう。

▽問合せ 地域防災課防災安全係
※飲料水の目安は、成人1人当たり1日3リットル

行政情報
「サンちゃんメール」
をご利用ください

各種イベントの開催案内や行政諸手続きに関する情報など、市民の皆さんの日常生活に役立つ幅広い市の行政情報や地域の情報を伝える「サンちゃんメール」

▽持ち物 筆記用具
▽費用 月3千円(教材費など)
▽申込み・問合せ 萩野センター(雨間533-11☎550・2722)、開戸センター(湧上332-11☎550・2755)、五日市センター(館谷台17、☎533・0330)

サンちゃん
メール登録

akiruno4-entry@tk.e-msg.jp



●行政情報
読み取ってそのままメールを送信してください

「サンちゃんメール」を配信していますので、ぜひご利用ください。

▽配信内容の例

- 休日医療歯科診療のご案内
- スポーツレクリエーション大会・リサイクルフェア・あきる野夏まつりなどの催し物案内
- 各施設の臨時休館などのお知らせ
- 秋川キララホールチケット発売情報 など
- ▽問合せ 市長公室