

健康アドバイス

規則正しい生活リズムと、こころの健康を保って免疫力を高めよう!

新型コロナウイルス感染症に関しては、有効なワクチンや治療薬の開発が待たれる中で、普段通り冷静沈着で日々過ごせる人は少ないと思います。様々な情報が溢れかえって不安になったり、日々の報道や先見の見えなさと、辛くなったり疲れが出ていませんか。

家にこもって生活が委縮してくると、「不安」「怒り」「悲しみ」「落ち込み」などのネガティブな感情が多くなり、持続されると私たちの免疫力は低下していきます。こころの健康に良い影響を与える感情は「嬉しい」「楽しい」「ほっこりする」などのポジティブな感情です。制限のある生活の中で、少しでも快適に過ごすことが心身の健康や免疫力の向上にもつながります。以下の行動を参考に、免疫力を高めましょう。

① 深呼吸を心がける

緊張している時や、家で過ごして活動量が少なくなると、無意識に呼吸が浅くなりがちです。深い呼吸は副交感神経が活性化し、リラックス効果が得られます。息をゆっくりと吐くことを意識すると、呼吸が深くなります。深い呼吸で疲れたところを落ち着かせましょう。すぐに気がそれてしまう方は、呼吸を数えると行いやすいです。

② 生活のリズムを整えてメリハリをつける

以前は定期的に行われていた用事が中止になったり、自宅に居るからと生活が不規則になると、ホルモンの分泌や自律神経も乱れ、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活が大切ですが、起きる時間を一定にするとリズムが整いやすいです。

また、植物の手入れやペットと過ごすこと、料理などの日常的なスケジュールで良いので、予定を立てると日常生活にメリハリがつきます。仕事やボランティア、家庭内での必要な作業を通して、何らかの役割が取れていることで自分の存在意義も確認でき、不安や孤独になることを防げます。

③ 笑う、コミュニケーションをとる

声を出して笑うことで、自分の中に溜っているものが解放され、少し楽になる感覚があります。遠方の友人や家族と直接会って長々とおしゃべりすることが難しい時ですが、電話やオンライン、SNSなどでコミュニケーションをとることでお互いの状況を共有し、気持ちが通じあうことでほっと一息つけます。

④ 気分転換を意識する

ストレスが溜まるとネガティブな感情になりがちです。音楽を聴いたり、歌をうたったり、ペットと遊んだり、アロマなどの香りを楽しんだり、お笑いを見たり、と気分転換の方法は人それぞれです。制限のある生活の中ですが、YouTube などによるコンサートや体操や運動、犬や猫などの動画配信によって楽しむこともできます。

好きで楽しいことをしている時がこころの健康にとって最高の栄養になります。少しでも快適な時間を過ごしましょう。

岡山県南部健康づくりセンター 後藤礼子



引っ越してきました

8月に引っ越してきました。。

手前の2階建ては近くの平田旭川荘へ勤めている障がいを持った息子2人が暮らしています。

すぐ隣で親世帯が見守りをしつつ、この土地ですっとお世話になります。どうぞよろしくお願ひ致します。

7組 三原 真、菊枝、^{あつし}篤志、^{まさし}将、^{ゆい}唯

皆様はじめまして。

御南中学校すぐ近くのせんべい屋(草加屋)の隣に、今年2月に引っ越して参りました若林と申します。私、妻、娘の3人家族です。

私はせんべい屋でも長年地域の皆様に大変お世話になっております。有難うございます。この地域は交通の便もよく、様々なお店もあり暮らしやすく、家族で未永く皆様と平穩に過ごさせていけたらと思っています。どうぞ宜しくお願ひ致します。

7組 若林 ^{ひろと} 広人、^{ゆうこ} 裕子、^{みお} 実央(3歳)、