

# 心と体の健康づくり

3月は寒さが和らぎ暖かくなってくる時期ですが、気温の変化も激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。心や体に負荷がかかりやすい時期に、ストレスについて詳しく知ってみませんか？簡単にできる対処法もご紹介します。

## ストレスって何だろう？

外部からのさまざまな刺激によって心や体に負荷がかかり、ゆがみを生じた状態から、本来の安定した状態に戻ろうとする力をストレスと言います。

### 風船に例えると…

つぶそうと力を加えると凹みませんが、中に空気が入っているので戻ろうとします。そのときの戻ろうとする力のことがストレスです。



## ストレスが働くと…

外からの刺激で心や体がダメージを受けると、回復させるために元に戻ろうとする力(ストレス)が働きます。その過程で心や体にいつもと違う変化が起きることをストレス反応と言います。

## ●心のストレス反応(こころのも)

やもや・いやな気持ち  
憂うつ感・不安感・無力感・イライラ・そわそわ・悲しみ・孤独感・緊張感・嫌悪感・恐怖感・恥ずかしい・めんどくさい感など

## ●体のストレス反応

頭痛・吐き気・腹痛・息苦しい・汗が出る・手足が震える・食欲がわかない・顔が赤くなる・口が乾く・頭が重たくなるなど

## ストレスの感じ方はそれぞれ

ストレスの発生や感じ方は、その出来事をどのようにとらえたかどう評価したかによって変わります。同じ体験をしても、とらえ方はさまざまです。人それぞれの見方によって、ストレスの度合いも違います。

季節の変わり目である3月から卒業・入学・就職などの時期を迎える4月にかけては、日常的には感じない、大きなストレスを感じる可能性ががあります。意識的にストレスを解消し、ストレス反応を悪化させないようにしましょう。

## 自分に合った軽減法を無理せず相談

自分に合った効果的なストレス軽減法を生活の中に取り入れていきましょう。

ストレスが解消しないと感じる場合は、家族や友人、専門の医療機関に相談するなどして、ストレスをため込まないようにしましょう。

# 歯ッピーキッズ



## 3歳児健診時「むし歯なし」の子

1月8日・22日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略)

※行政区は検診日時点

稲田知波実(下赤星)

井上実祥(上赤星)

内田優愛(下西寺)

吉良美咲(上赤星)

高木母羽(大琳寺)

高木佑希(北宮)

中原 樂(巨)

東奏志郎(深川)

松平夏蓮(高野瀬)

松岡星里(上西寺)

山下陽太(中原)

立山まりあ(製袋尾)

工藤悠斗(上町)

岡山凌也(北宮)

岩根なのは(岩本)

大島 環(久米一)

坂本継太(北原団地)

徳永裕心(富の原西)

中島杏夏(田島二)

斐 泰世(富の原中央)

森永心惺(高江)

大和亮誠(富の原台)

## むし歯を予防するためには

- ① むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- ② 甘いものを減らしたおやつ工夫
- ③ 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

## 力を入れて緩める / 簡単ストレス軽減法

1回力を入れ、緩めることで意識的に力を抜く方法です。

### 呼吸法(腹式呼吸)

- ① 4秒数えながら、鼻から息を吸って、4秒息を止める。
- ② 8秒で細く長く息を吐き切る。

### 6秒カウント

【怒りのコントロール】6秒数える。数えることで思考を一時停止させて、気持ちを静める。

### 筋弛緩法

筋肉のゆるまりを感じよう。

#### その1

- ① 両腕を前にまっすぐ伸ばす。
- ② 手のひらを前に向け、指もしっかり広げる。
- ③ 両腕の上側と下側が痛く感じてきたら、手のひらをダラーンとさせて力を抜く。



※筋肉がじわっと温まって、しびれるような感覚を感じることもある。

#### その2

- ① ぎゅっと目をつぶり、顔に力を入れる。(10秒)
- ② 一気に力を抜く。(20秒)

#### その3

- ① 肘を後ろでくっつけるように肩甲骨を寄せる。(10秒)
- ② 力を抜く。(20秒)

