

ストレス 早めに上手に対応

ストレス状態が続くときは
専門家に相談しましょう

次のような症状が2週間以上続く場合は、早めに精神科や心療内科を受診することをおすすめします。

- 悲しい気持ち、憂うつ感、不安感、イライラする、やる気が出ない
- 食欲がない
- 寝つきが悪い、朝早くに目が覚める
- 動悸がする
- 飲酒量や喫煙量が増える

ストレッチ

ストレッチは心身のリラックスに効果があります。長い間同じ姿勢でいると筋肉が収縮し、血流も悪くなります。腰や首、腕や脚の筋肉や腱をゆっくり伸ばしましょう。



笑う

思いっきり笑うと免疫力が高まると言われています。寄席やコメディドラマなどもおすすめです。



親しい人たちとの交流

不安やイライラした気持ちを感じたときは、気軽に話ができる友人や知人、職場の同僚に相談してみましょう。



ひどく疲れる、何をしても面倒、なぜだか不安…最近、そんなことはありませんか？
ストレス過多の現代は、だれでもメンタルヘルス不調にかかる可能性があります。ストレスに早めに気づき、上手に対応して、メンタルヘルスの不調を予防しましょう。

おすすめ
ストレス解消法

適度な運動

スポーツで勝敗を気にするよりも楽しむことに重点をおきましょう。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。



リラクゼーション

腹式呼吸やヨガなど、心身の緊張を緩める方法を試してみましょう。ゆっくりと大きく深呼吸するだけでも気持ちが落ち着きます。



仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことをできる時間を持つようにしましょう。サークル仲間やボランティア仲間など、仕事とは関係のない人々との交流を大切にしましょう。



厚生労働省「こころの耳」より一部改変転載

快適な睡眠

起きたときに気持ちがよく、日中に眠くならないのが、快適な睡眠のめやすです。また、15分程度の昼寝は、仕事の効率アップにつながります。



よくない ストレス解消法

喫煙や飲酒、食べることによるストレス解消は、量と頻度のコントロールが難しく、依存症にもなるリスクもあるため、おすすめできません。

運動や趣味も、翌日の生活に影響を与えるほどやってしまうと逆効果になりますので、ほどほどを心がけましょう。



けんぽだより夏号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

- | | | | | | |
|------|---|-----------------|------------|---|-------|
| 締切 | 平成28年6月17日(金) | 送り先 | 横河電機健康保険組合 | 問合せ | M76-2 |
| 発表 | けんぽだよりNO.118掲載 | 住所 | 〒180-8750 | 担当 | 武田 |
| 賞品 | 採用の方には、粗品贈呈 | 東京都武蔵野市中町2-9-32 | | 外線 0422-52-5521
横河電機株式会社
内線 731-36475 | |
| 応募規定 | ①表紙写真…スナップ写真で結構です。②ペット自慢…スナップ写真数点とプロフィール、コメント。会社名(職場)、氏名、電話番号を明記の上、送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください) | | | | |

家族団らん
家族旅行
夏らしい風景
などの写真

