

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第3条

自分なりのストレス解消法を身につけよう

何とかしなければならぬ課題や悩みごとがたくさんある。このように、緊張や不安、集中した状態から知らず知らずのうちにストレスが溜まってしまいます。

ストレスとは

心や体が、外部からの刺激に適応しようとしたときに引き起こすさまざまな反応のことです。ストレスの原因は、仕事や学校、病気、結婚、子育て、介護、人間関係など人それぞれです。

気づかないうちに
疲れが溜まっていませんか

ストレスを感じる状況に直面すると、人の心と体は身構えてしまいます。歯を食いしばったり、肩



に力が入ったりする動作は身体的な緊張状態を表しています。しかし、物事に集中していると自分のストレス状態に気づかず、知らず知らずのうちに疲れが溜まってしまいます。

体のストレス状態を知ろう

まずは、今のくらい緊張しているのか、体のストレス反応に気づくことが大切です。緊張状態に気づくことで、その緊張を自分で緩めていくことができます。

「筋弛緩法」で 心と体をリラックスしよう

緊張を緩める方法の一つに、体に入れた後、その緊張をパッと緩める「筋弛緩法」があります。力を抜いた状態を実感することで、リラックス状態を知ることができます。緊張が緩んでいく感覚をゆっくり味わいながら(図1)のような動作を行います。

(図1) 筋弛緩法

部位	動作	
顔	目と口をギュッとつぶる	→ 一気に脱力
肩	肩に力を入れて上にあげる	→ 肩をストンと落とす
手・腕	拳をにぎり腕を曲げ、脇をしめて力を入れる	→ 一気に脱力
おなか	おなかをへこませ、力を入れる	→ 一気に脱力
背中	腕を曲げ、肩甲骨を内側に寄せる	→ 一気に脱力
脚	脚全体に力を入れる	→ 一気に脱力
全身	両手、両足、全身に力を入れる	→ 一気に脱力

小さなストレスでも、積み重なっていくと大きなストレスになります。どんどん疲れを溜めないように、一日のストレスはその日のうちに解消しましょう。筋弛緩法は、ちよつとした時間にどこでもすぐにできるので、ぜひ試してみてください。

健康づくり課 保健師 加藤理恵

休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター(遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町) ☎282-9919
診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

【夜間相談】 内容・とき

○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎293-1231
○小児救急電話相談 ☎#8000または662-6700(北九州地区)午後7時～午前7時
○一般相談 ☎282-9919
平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

- 救急医療情報センター ☎092-471-0099
- 救急医療情報センター 音声FAX案内 ☎092-415-3113
- 北九州テレフォンセンター ☎522-9999

麻しん・風しん【2期】、二種混合 予防接種を忘れずに

3月1日～7日は子ども予防接種週間です。土曜日や日曜日に接種できる医療機関もあるので、この機会に予防接種を受けましょう。

次に当てはまる人は無料で接種を受けることができます。接種もれがないように注意してください。

■麻しん(はしか)・風しん【2期】

対象 平成21年4月2日～平成22年4月1日に生まれた人

接種期間 3月31日(木)まで

■二種混合(ジフテリア・破傷風)

対象 11歳～12歳の人

接種期間 13歳になる誕生日の前日まで

■ともに

ところ 各指定医療機関または福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。そのほかの医療機関で接種を希望するときは健康づくり課に相談してください

※各指定医療機関は、町公式ホームページに掲載しています

持参品 母子健康手帳

問い合わせ 健康づくり課へ



健康づくり講演会

健康づくりのヒントを学ぼう

健康で長生きすることは多くの人の願いです。

一人ひとりがいつまでも元気に過ごせるように、日ごろからの健康づくりを考えましょう。

心原性脳梗塞の予防

心臓の病気を原因とした脳梗塞は、重い後遺症を残します。心臓病や高血圧から脳梗塞を引き起こさないための話が聞けます。



とき 2月26日(金)午後2時～4時

講師 遠賀中間医師会おんが病院 循環器部長 吉田哲郎さん

自宅で亡くなるということ

自宅で亡くなるとはどのようなことなのか。最期を迎えるまでの在宅医療や在宅介護、遠賀中間医師会在宅総合支援センターの取り組みなどの話が聞けます。



とき 3月15日(火)午後2時～4時

講師 遠賀中間医師会おんが病院 糖尿病内科医 皆川玲子さん、訪問看護師長 福原照子さん

ともに

対象 町内に住む人

ところ 中央公民館

費用 無料

申し込み・問い合わせ 開催日の2日前までに健康づくり課へ

ヘルシー クッキング

No. 283 ～里芋を使った料理を食べよう～
里芋ご飯



4人分の材料

○米 300g ○里芋 250g
○しょうゆ大さじ1 ○塩 0.8g ○だし汁適量 ○豆苗 40g ○鶏ミンチ 60g

作り方

- ①里芋は、皮をむき、塩でぬめりを取り、2cm角に切り、鶏ミンチとともにしょうゆ、塩、だし汁で煮る。米は分量の水で炊く
- ②豆苗は、細かく刻みさっと茹でる
- ③ご飯に①②を合わせる

1人分の栄養価

エネルギー 317kcal、塩分 0.8g、タンパク質 9.8g、脂質 1g、カルシウム 52mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

ここからからの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 3月18日(金) 13:00～16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月～金曜日 8:30～17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ