

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第9条  
「自分なりのストレス解消法を身につけよう」

## 子育て中のストレスを 解消しましょう

多かれ少なかれストレスは誰にでもありますが、上手に対処できずため込んでしまうと、心身の調子を崩してしまうことがあります。今回は、何かとストレスがたまる育児の合間にできる「自分に合ったストレス解消法を見つける方法を紹介」します。

子育てのストレスって  
どんなことがある？

あなたは日常の生活の中でどのようなストレスを感じていますか。ストレスは人によってさまざまですが、未就学児の子をもつ母親は「仕事や自分のやりたいことができない」「子どもへの接し方に自信が持てず、戸惑ってしまう」というストレスを抱えている人が多いようです。

自分に合うストレス解消法を  
見つけよう

ストレスを解消するためには、自分が抱えるストレスの原因を見つけ、それぞれに合った解消法を見つけることが大切です。一度、自分のストレスを振り返って書き出し、それぞれのストレスに対して、自分なりのストレス解消法を考えてみましょう。ちょっとした

時間を見つけて、少しずつ考え、メモしていくと良いでしょう。参考にストレス解消法の例を紹介します。

### 「体や心を休める」

- 赤ちゃんへの授乳や夜泣きなどで寝不足なときは、赤ちゃんが寝たら自分も寝るなど、空き時間とにかく寝る
- 家事を必要最小限にし、休養する
- 子どもをパートナーや実家などに預け、自分の時間を持つ

### 「日常のなかで小さな幸せを見つける、イメージする」

- 子どものかわいい寝顔を見る
- 宝くじが当たったときのことを想像する
- 「周りの人との関わりやサポートを得る」

- 同じくらしい年齢の子どもを持つ友達に会って、おしゃべりする
- 子育ての教室やイベントなどに参加する



子どもを健やかに育てるためにも上手にストレスを解消しましょう。

○一人で抱え込まずに相談し、さまざまな人からの協力を得る

### 解消法を実践するポイント

どのような解消法が効果的かはストレスの内容にもより、個人差もあります。

一般的に「自分が疲れていても子どもの世話をする」など「頑張るストレス」は、体がストレスの影響を受けやすいため、リラックスできる解消法がおすすです。

「子どものかんしゃくをなだめる」など「我慢するストレス」は、心が影響を受けやすいため、運動したり歌ったりなど発散するタイプの解消法がおすすです。いろいろなストレス解消法を試して、自分に合ったものを見つけましょう。

健康づくり課 保健師 津上幸子

### 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） ☎28219919

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 ☎2931231
- 小児救急電話相談 ☎8000または66216700（北九州地区）午後7時～午前7時
- 一般相談 ☎28219919 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 ☎092147110099
- 救急医療情報センター 音声 FAX案内 ☎092141513113
- 北九州テレフォンセンター ☎52219999

無料で受けられます

### 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・日曜日に接種できる医療機関もあるので、まだ受けていない人は早めに接種しましょう。

【麻しん(はしか)・風しん2期】

**対象** 平成22年4月2日～平成23年4月1日に生まれた人

**接種期間** 3月31日(金)まで

【二種混合(ジフテリア、破傷風)】

**対象** 満年齢が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を希望するときは健康づくり課に要相談

※町内の指定医療機関は町公式ホームページに掲載しています

**持ってくるもの** 母子健康手帳

**問い合わせ** 健康づくり課へ



# 3/15

水 14:00～15:30  
中央公民館

楽健会が催します  
**健康づくり講演会**

患者の数や死亡数がとても多い胃がんの予防法や検診を受ける大切さなどを学びます。

**対象** 町内に住む人

**テーマ** 検診のススメ「消化器編(胃がん)」

**講師** 矢田親一朗さん  
(遠賀中間医師会おんが病院院長)

**費用** 無料

**問い合わせ** 健康づくり課へ

あなたの血液が命をつなぎます

### 献血にご協力を

輸血や血液製剤のもとになる血液は、健康な皆さんの献血で支えられています。協力をお願いします。

**とき・ところ** 3月23日(木)午前10時～午後0時30分＝岡垣サンリーアイ駐車場、午後2時～4時＝中央公民館

**献血(400ml)の条件**

- 年齢** 男性17～69歳、女性18～69歳 ※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある人
- 体重** 男女とも50kg以上
- 献血の間隔** 男性12週間後、女性16週間後 ※同じ曜日から
- 年間総献血量** 男性1,200ml以内、女性800ml以内

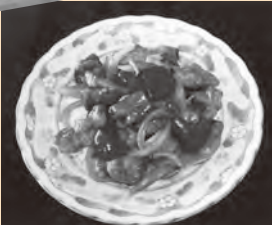
※海外渡航歴や病気の治療のための服薬、当日の体調、当日の問診結果などで献血ができないことがあります。詳しくは問い合わせてください

**問い合わせ** 健康づくり課または福岡県赤十字血液センター ☎ 631-1211 へ

### ヘルシークッキング

No. 295 ～糖尿病を予防しよう～

#### ヘルシー酢豚



#### 4人分の材料

- 豚ヒレかたまり肉 240g
- 玉ネギ1個 ○赤パプリカ1個
- ピーマン1個 ○チンゲン菜1株 ○シメジ半パック
- A: ○卵1個 ○小麦粉大さじ2
- 塩小さじ1/3 ○コショウ少々
- B: ○カロリーゼロ甘味料大さじ1 ○しょうゆ大さじ1 ○トマトケチャップ大さじ1 ○片栗粉大さじ2/3 ○中華だし小さじ1/2 ○水 1/3 カップ
- C: 酢大さじ2 ○ごま油小さじ1/2

#### 作り方

- ①豚肉は1cm厚さの一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②玉ネギは1cm幅のくし形に、赤パプリカとピーマンは2cm角に切り、シメジは子房にほぐす。チンゲン菜は葉と軸に分け、軸は縦に6～8等分にする。Bは合わせておく。
- ③フライパンに油1/3カップ(分量外)を熱し、①の豚肉を中火で両面色よく焼き、油をよく切る。
- ④油をあけてフライパンをよく拭き、油小さじ1(分量外)を熱して玉ネギを軽く炒め、赤パプリカ、ピーマン、シメジ、チンゲン菜の軸を加えて1分ほど炒める。
- ⑤Bを加え、③とチンゲン菜の葉をさっと炒め合わせたら、Cを加えてひと混ぜし、器に盛る。

#### 1人分の栄養価

エネルギー 132kcal、塩分 0.8g、タンパク質 16.6g、脂質 2.7g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

#### ここからからだの相談窓口

##### ■女性の健康・不妊相談※要予約

**とき** 3月17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