

# 自分なりのストレス 解消法を身につけよう

進めよう！岡垣町の健康づくり10力条 第9条

「かぜは万病のもと」とよく言われますが、現代では「ストレス」も重大な「万病のもと」と言われ、大人も子どももさまざまなストレスを感じながら生きています。「ストレスは万病のもと」。自分の身体のために、ストレスの少ない過ごし方を考えましょう。

## ストレスは免疫力を低下させる

仕事や学校、病気、結婚、子育て、介護、人間関係など、人はさまざまなストレスにさらされています。ストレスとは、外部からの刺激に適切しようとして、心や身体に生じるさまざまな反応のことです。常にイライラしたり、疲れが取れずにだるくなったり、何をすることも集中できなくなったりする状態



は、ほとんどの人が経験していると  
思います。

表1

入浴	ぬるめの湯にゆっくりと入りましょう。身体が温められると血行が良くなり、気持ちもリラックスできます。
運動	無理のない程度の運動でリフレッシュしましょう。ストレッチやマッサージも効果的です。
アロマとハーブ	アロマテラピーや好みの香りのハーブティーはリラックス効果があり、精神を安定させてくれます。
笑い	明るい笑いは免疫力を高めます。また、質の良い睡眠は心身をリラックスさせてくれます。
趣味を持つ	日常を忘れ、気持ちをリフレッシュできる趣味を持ちましょう。
抗ストレスの栄養素を摂る	ビタミンやミネラルを摂ると良いとされています。しょうがやニンニク、根菜類など、胃腸を温め疲労を回復させてくれる食品を積極的に摂りましょう。

## ストレスを解消しよう

大きなストレスに長期間さらされていると、免疫力が低下し、かぜやうつ病など心や身体の病気にかかりやすくなります。

ストレスは、気づかないうちにどんどんたまってしまいます。その原因は精神的なものからくることも多く、考え次第で解決できることもあるかもしれません。

さまざまなストレス解消法を試し、自分にあった方法を見つけてください(表1)。

## 免疫力を高めるために

さらに大切なのは、免疫力を高

めるために、早寝・早起き、ご飯を3食きちんと食べるといった基本的な生活習慣を送ることです。特にビタミン・ミネラルたっぷりの食事を摂りましょう。また、日中に適度な運動をすることで早めに寝ることができ、心地よい睡眠がとれ、早起きにつながります。

日々の小さな疲れやストレスをため込まず、免疫力を高める生活を心掛けてください。心も身体も健康な状態であれば、楽しい日常生活を送ることができるでしょう。

健康づくり課 保健師 加藤理恵

## 休日・夜間の救急医療

### ■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ  
受付時間 日祝日=9:00~16:30  
ところ 遠賀・中間休日急病センター  
問い合わせ 同センター☎282-9919

### ■電話による問い合わせ

受付時間  
●月~土曜日=18:00~22:00  
●日祝日=17:00~22:00  
ところ 遠賀・中間休日急病センター  
電話番号 282-9919

### ■小児救急医療電話相談

受付時間  
●平日=19:00~翌朝7:00  
●土曜日=正午~翌朝7:00  
●日祝日=7:00~翌朝7:00  
電話番号 #8000

### ■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付  
ところ 遠賀郡消防本部  
電話番号 293-1231

## こころとからだの健康相談

### ■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 3月16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

### ■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



**楽健会ウォーキング会**  
**おかがきを楽しく歩こう**  
 保健推進委員会(楽健会)が作成した「おかがき楽しく歩こうマップ」を使い、「金毘羅山・小局コース」を散策します。  
**と き** 3月9日(金)午前9時30分から※雨天中止  
**集合場所** JR海老津駅前  
**持ってくるもの** 飲み物、タオル、おかがき楽しく歩こうマップ※初めて参加する人には当日配布  
**問い合わせ** 健康づくり課

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。土曜・日曜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。

**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

### 健康づくり講演会

## あなたの関節は大丈夫？



**3/17** 土  
**13:30 ~ 15:00**  
**中央公民館**

関節の痛みで自立度が低下し、介護が必要な状態にならないように、痛みの原因や対策を学びましょう。

**講師** 健愛記念病院 整形外科医師 田中秀敏さん  
**申し込み・問い合わせ** 3月15日(木)までに健康づくり課

**要注意**

## 3月の1歳6カ月児・2歳児の健診など 中央公民館で行います

いこいの里の工事のため、3月に行う「1歳6カ月児健診」と「2歳児相談・フッ素塗布2回目以降」の会場が中央公民館に変わります。

**と き**

- 1歳6カ月児健診=3月29日(木)
- 2歳児相談・フッ素塗布2回目以降=3月14日(水)

**ところ** 中央公民館

**問い合わせ** 健康づくり課

### ヘルシー クッキング

No. 307 ~体温を上げる食事~

## 鶏むね肉とブロッコリーの粒マスタード炒め

### 2人分の材料



○鶏むね肉 140g ○塩・こしょう各適量 ○酒大さじ 1/2  
 ○片栗粉適量 ○ブロッコリー 1/4 株 ○サラダ油大さじ 1/2  
 ○にんにく 1/2 かけ、A: ○粒マスタード大さじ 4/5 ○酒大さじ 4/5 ○しょうゆ小さじ 1/2 ○みりん小さじ 1/2

### 作り方

- ①鶏むね肉は厚さ1cm くらいのそぎ切りにし、塩、こしょう、酒をもみ込んで片栗粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、かためにゆでる。Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油とにんにくのみじん切りを入れて熱し、香りがしてきたら①を焼く。
- ④両面焼き色がつく程度に焼いたら、酒大さじ1(分量外)をふり入れ、ふたをして弱火で1分蒸し焼きにする。
- ⑤②とAのたれを加えて、たれを絡めるように炒め合わせる。

### 1人分の栄養価

エネルギー 154kcal、塩分 0.7g、タンパク質 17.0g  
 脂質 4.3g、食物繊維 0.7g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)