

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:179 2018・4・1

## ○ 平成30年度がはじまります

春の陽気にみなさんの心もポカポカ温まっているでしょうか。新しい年度が始まりました。平成30年度です。新年度を迎えたみなさんの心はどのようでしょうか。ドキドキしている人、そわそわしている人、わくわくしている人、緊張で張り裂けそうな人、不安で押しつぶされそうな人、楽しくて心が躍っている人、色々な人がいることと思います。大切なことは、自分が今どのような気持ちでいるかを自分でわかっているということです。どのような状態でも、その状態を自分がわかっているのか、わかっていないのかでは大きな差があります。自分の状態を自分でしっかりとわかっていること、知っていること、感じていることが大切です。スタートダッシュを頑張り過ぎないことも大切です。あるがままの自分で、毎日を自分らしく過ごしていけるように心とお話しながら生活していきましょう。



## ○ ココロ リフレッシュルーム 利用案内

ココロ リフレッシュルームの利用方法についてご案内します。仕事での悩みだけでなく、プライベートでの悩みなどについてもご相談頂いています。誰に相談して良いか迷った場合などにもご利用下さい。電話での相談も、コンサルテーションも行っています。今年度も、心の健康づくりに、ご理解ご協力を頂けますようお願い致します。

### メールで予約する方法

- ①氏名、②所属、③電話番号、④メールアドレス、⑤利用希望日、⑥場所、⑦簡単な相談内容を記入して、予約専用アドレスにメールを送信する。
- 心理士から下記右側のメールが届くと予約完了です。決定した日時にお越し下さい。  
\*利用希望日に対応出来ない場合もあります。  
その際は何度かメールにて調整させて頂くことになりますのでご注意ください。

### ↓ 職員からの送信メール(例)

①氏名 大滝 幸子 おおたき さちこ  
②所属 特養)幸清会の杜  
③電話番号 090-1234-5678  
④メールアドレス ootaki-sachiko@koseikai.ne.jp  
⑤利用希望日 第1希望 1月2日(金)午後3時～  
第2希望 1月5日(月)午前10時～  
⑥利用場所 ココロ リフレッシュルーム  
⑦相談内容 なんだかイライラして眠れない

### ↓ 心理士からの返信メール(例)

大滝 幸子 様  
ご予約を以下のように受付けました。  
**1月2日(金)午後3時～4時(ココロ リフレッシュルーム)**  
変更等ある場合は、電話にてご連絡下さい。  
ココロ リフレッシュルームにてお待ちしております。

☆ ココロ リフレッシュルーム直通電話番号 : 090 - 2070 - 6586

☆ 予約専用メールアドレス : kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp

雪が解け、気持ちの良い季節になってきましたね。先日新人研修が財田の杜であり、私も講師をさせて頂いたのですが、その際も洞爺湖畔沿いを一生懸命走る人の姿がありました。洞爺湖マラソンに向けて練習しているのかもしれませんが、すっかり運動不足の私は、重くなった体をどう解消しようか悩み中です。さて、そんな4月は運動で骨に刺激を与えることも大切な、骨粗鬆症(こつそしょうしょう)について考えましょう。



### ○ 骨粗鬆症とは

骨粗鬆症は、骨量の減少と骨組織の微細構造の異常の結果、骨が弱くもろくなって骨折が生じやすくなる疾患です。骨がもろくなり骨折のリスクが高くなるということです。加齢とともに骨密度は低下していきます。骨粗鬆症は年齢が高くなるほど罹患率が上がり、50歳以上の女性の3人に1人が骨粗鬆症にかかっています。更年期以降の女性にとって、とても身近な病気と言えます。閉経や過度なダイエットは骨粗鬆症を引き起こすハイリスク要因と言われています。閉経後の女性や過度なダイエット経験者は要注意です。



### ○ 食事

骨を丈夫にする栄養素をバランスよく取り入れた食事が大切です。カルシウムとビタミンDの組合せで骨密度が上昇します。鮭、サンマ、鯖などの魚や、干し椎茸やきくらげなどのきのこ類はビタミンDが豊富です。さらに、骨の重要な成分がコラーゲンというたんぱく質です。コラーゲンをしっかり作るためには肉、魚、卵、大豆食品などの良質なたんぱく質を多く含む食品を意識して摂ることが重要です。骨の土台となるコラーゲンを作るためには、ビタミンCも不可欠です。骨の形成を促進する働きがあるのはビタミンKです。緑黄色野菜やチーズ、ヨーグルト、納豆などの発酵食品に多く含まれています。また、カルシウムが体内から失われないようにすることも必要です。食品添加物の中にはリンを含みカルシウムの排出を促進するものがあります。塩分のとり過ぎもカルシウムの排出を促進します。加工食品やスナック菓子などは食べ過ぎないようにしましょう。そして、過度のアルコールはカルシウムの吸収を阻害します。カフェインのとり過ぎも利尿作用によりカルシウムの排出が増えてしまいます。喫煙も胃腸の働きを悪くしてカルシウムの吸収を抑制するので、禁煙に努めましょう。何事もバランス良く！過度な行動は慎んで、健康な生活を送りましょう。



新しい生活が始まったという人は、自分の生活の変化にまず心身が慣れることが肝心です。いつも〇〇だから大丈夫と、お酒を飲み過ぎたり、喫煙回数が増えたり、寝不足になったりしていませんか？歓迎会など飲酒の機会も増えるとは思いますが、自分の健康が何より大事です。自分のバランスを損ねてしまわないように意識して4月を過ごしていきましょう！

\* 新年度ということで気持ちを切り替える良い機会です。新しい気持ちでまた日々過ごしていきましょう。  
ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp