

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:233 2022・10・1

## ○ ストレスチェックありがとうございました

9月1日～16日までの日程で実施したストレスチェック。

今年度は、法人内の全事業所の全職員のみなさんを対象に実施することができました！

たくさんのみなさんが受検して下さいました。 どうもありがとうございました！

今現在、みなさんが記入して下さいました用紙の集計が始まったところです。

今月中にはみなさんに結果をお届けしたいと思っています。

せっせと作業をしていますので、もう少しお待ち下さいませ m(\_ \_)m



## ○ 秋到来！



収穫の秋ですが、みなさん食事を楽しめていますか？ 食欲は健康の1つのバロメーター。

心と体の健康を保っていくために、食生活を整えることはとても大切なことです。

食生活で直接ストレスを取り除けるわけではありませんが、偏った食生活を続けていると、栄養バランスが悪くなり、ストレスに負けやすい体になってしまいます！

一時期、単一の食品だけを摂取するようなダイエットが流行したことがありました。

どんなに体に良いものでも、「それだけ」を「大量」に摂ってもダメ！ バランスが大切！

お酒やたばこはどうでしょう。 うまくお付き合いできていますか？

アルコールは、飲むだけで脳に必要なカルシウムやマグネシウムなどを排泄してしまいます。

タバコは、吸うだけでビタミンCを大量に破壊してしまいます。 もったいない(°Д°)

「じゃあたくさんビタミンCを摂れば良いじゃない♪」という話でもありませんよ！

色々な食材を複数摂って、栄養のバランスを整えることが肝心です。

### \*カルシウム

乳製品や大豆製品、小魚などに多く含まれる。不足するとイライラの原因になる。干しいたけなどに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を良くする。

### \*マグネシウム

ナッツ類、大豆製品などに多く含まれる。カルシウムの働きを調整する作用があるが、ストレスがたまると吸収が悪くなるので、意識して摂取したい。

### \*コレステロール

肉、魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれる。ストレスと戦う時に必要なホルモンの原料になる。

### \*タンパク質

肉や魚などに多く含まれる。ストレス下で分解が促進され、疲れやすくなり、脳の働きが低下する。

### \*ビタミン

野菜や果物などに多く含まれる。ビタミンB群が不足すると皮膚や粘膜、血管などに異常が生じる。神経の正常な働きに支障が出て精神状態が悪くなる。

ビタミンCは精神的なストレスがかかると大量に消費される。



また、旬の物は栄養価もより高く、比較的安値で市場に出るので、体にも心にも家計にも良いのです！ 意識して積極的に摂りたいですね。 食欲の秋！ バンザーイ \ (^o^ ) /

## §：162 インターネット

みなさんは子どもの頃、どんな遊びをしていましたか？ 鬼ごっことか、縄跳びとか…。私が小さい時は、とにかく外遊びをしていました。近所の子もたちと外で遊んでいました。TVゲームをする時は、一台の機械に数人が集まり、コントローラを順番に使っていました。近頃はどうでしょう。インターネットが普及し、外で遊ぶ子どもが少なくなったように感じています。共働き家庭の増加など時代背景も関係あると思いますが、外遊びが減っているようです。今月はインターネットについて考えましょう。



### ○ インターネットトラブル

私たちの生活はインターネットの整備により、格段に便利になりました。特に、スマートフォンの普及により、多くの人が日常的にインターネットを利用するようになりました。SNS やアプリの開発も進み、スマホを手放せない人も増えています。そんな状況下で、ネットトラブルが頻発しています。みなさんは安全に使えていますか？上手に使えると視野が広がる、知識が増えるなどとても良い面がありますが、一歩間違えると事件に巻き込まれてしまうような危険も孕んでいるのがインターネットです。特に子どもの使用には親の管理が欠かせません。家庭でルールをしっかりと決めましょう。

自分や友達の写真や個人情報を載せない

人を傷つけるような書き込みはしない

ネットで知り合った人と会わない

### ○ インターネットと睡眠

近年はSNS やオンラインゲームにはまって、睡眠不足になっている大人も多いです。分単位でSNSを確認しないと不安だという人もいます。最初は何の気なく始めたものの、ネットの世界に支配されてしまったかのように感じている人もいます。大丈夫ですか？特に、子どもは要注意！子どもの脳は未発達で、理性や思考を司る前頭前野が未成熟。スマホやゲームへの依存を抑えようとする力が弱いのです。子どもは好きなものにはまる、のめりこんでいくということを知らなくてはなりません。寝る直前までスマホを離さない子どもはいませんか？危険です！寝る直前までスマホを使うという子どもの約50%が布団から出るのがつらいと答えている調査結果もあります。成長段階の子どもに睡眠は特に重要。8時間は眠って欲しいです。少なくとも、寝る2時間～1時間前にはブルーライトが出る物を手放す必要があります。

食 事

運 動

睡 眠

は、健康の3本柱です!!!

少しでも運動をすると、スマホの悪影響から脳や体が回復しやすくなるのだそうです！3本柱を意識して、健康を書さないようにインターネットとお付き合いしていきましょうね。

\*みなさん運動していますか？ 私は絶賛運動不足中…。散歩の時にスキップから始めます…。  
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