

# メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol:244 2023・9・1

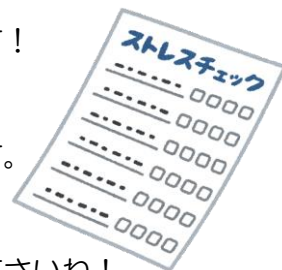
## ○ 残暑厳しく

北海道の暑さはお盆まで…ではなかったようですね。  
とにかく暑い8月が終わり、9月になりました。 みなさんいかがお過ごしでしょうか。  
私はお盆を過ぎたら涼くなるからあと少し…と思って暑さに耐えて過ごしていましたが、  
猛暑どころではない暑さが続いて、さすがに夏バテを起こしてしまいました。  
特に8月後半は、危険な暑さでした。 熱中症の救急搬送の件数も急激に増加したそうです。  
北海道ではエアコンのない家庭も多いので、暑さが厳しい時には無理をせず、  
エアコンのある公共施設などで涼むようにして下さい。  
水分や塩分の補給をしても、身体の深部体温が暑いままだと、危険なのだそうです。  
冬の間汗をかき習慣がないと、汗腺が休んでしまい、夏になっても汗をかきにくくなる  
こともあるのだそうです。 暑いのに汗をかけないと身体に熱がこもってしまいますよね。  
身体を冷やすことが苦手な人もいるかもしれませんが、冷やしてあげることも必要です。  
保冷剤で首、手首、足首、鼠径部など、太い血管が通っている場所を冷やしたり、  
身体をしめつけるような衣服は着ないようにするなど、工夫しましょう。  
徐々に季節は秋へと移ろい始めると思いますが、まだまだ半袖の出番が続くようです。  
季節の変わり目は寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。  
自分で思っている以上に、身体は夏の疲れをため込んでいます。  
不調を感じたら無理をしないで横になるなどして休みましょう。



## ○ ストレスチェック

9月21日から令和5年度のストレスチェックをはじめます。 心の健康診断だと思って  
多くの方に受検頂けたら嬉しいです。今年度も全職員が対象です！  
毎年同じ項目でチェックしていくので、年度での比較もしやすいです。  
自分の状態を「いつもと同じかな？」と確認して頂く機会にもなります。  
各事業所担当者への調査票の提出締め切りは10月12日です。  
例年より回答期間を長く設定していますので、みなさんぜひ受検して下さいね！  
「提出期限はまだ先だから…」と回答するのを後回しにすると忘れてしまいますから、  
担当者から用紙をもらったら、出来るだけ早めに記入して提出頂けたらと思います。  
また、各事業所の担当者の方にはお手数をおかけしますが、大切な機会ですので  
ご協力頂けますようお願い致します。ご不明点などありましたらお問い合わせ下さい。



## §：173 ストレッチ

秋の夜長は何をして過ごしましょうか。読書でしょうか。ゲームでしょうか。涼くなれば散歩に出かけるのも良いですね。私はストレッチをはじめようと思っています。最近、姿勢の悪さや体の硬さ、運動不足を自覚して、困ったもんだと思っています。何か継続して出来る運動をしたいなと思うのですが、何しろ身体が運動を拒んでいるような状態で、今すぐ何かしらの運動をしたらケガをするのではないかと心配があります。そこでストレッチ。身体がカチコチだと、考え方も柔軟性なくなっている！？自分の身体を解すことで、心にも良い影響を与えてくれると思うのです。今月はストレッチについて考えてみましょう。



### ○ 心にストレッチ

嫌なことがあったり、気分がすぐれない時に、身体が解れて状態が良いと感じることは稀ではないかと思います。気分が悪い時には、身体にも負の変化を感じるものです。イライラやモヤモヤを感じている時は、心だけではなく身体もこわばっています。筋肉が凝り固まっていたり、余分な力が入っていたりします。みなさんの身体は、心地良く解れていますか？心と身体はつながっているので、どちらか一方を整えてあげることで、もう一方にも良い影響を与えることが出来るのです。ストレスがたまっていたり、仕事の負担感があると、肩こりや頭痛など不調があらわれます。そういった時に、身体を解してみると良い気分を味わうことが出来ると思います。余計な力を抜いてリラックスして、ゆったりと呼吸をしながらストレッチを行うことで、心のこわばりも解消されていきます。そう、心身共にリラックスする時間が大切なのです！ストレッチは、仕事や家事の合間など短い時間に行うことが出来るものですし、道具を揃えたり、どこかに出かけなくても出来るので手軽で、誰でも始めやすいと思います。難しい運動は必要ありません。手を体の前で組んで、ゆっくりと頭の上で伸ばしたり、首を360度ぐるっと回したり、前屈や後屈をするような簡単なものでも良いのです。全身の緊張を解いていく本格的な治療法には、自律訓練法があります。ドイツのシュルツという精神科医が体系化したもので、自己暗示をしながら身体の緊張を解いていくものです。自己暗示によって、身体の緊張を解して中枢神経や脳の機能を調整し、その人本来の健康な状態へ心身を整えるという訓練方法で、ストレス解消や疲労回復につながります。他にも、ヨガやピラティスのように、身体を動かしながら心を整えるものもありますね。みなさんも自分にあった身体の解し方で、心へアプローチしてみませんか？



秋がやってきたら、身体を動かす絶好のタイミング！ みなさん身体を解きましょう！

\*9月29日は十五夜です。涼しい夜風を感じながらお月見をしませんか？お月見団子はマストです！  
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