

【第34回保健師コラム】～溜めすぎ注意！ストレスとうまく付き合うコツはある？～

みなさま、こんにちは。保健師の石田です。

10月はストレスチェック実施月です。日々お忙しく過ごされているみなさま、ストレスの溜めこみ具合はいかほどでしょうか。

■ストレスチェックとは

労働安全衛生法という法律で、労働者数50人以上の事業場に義務付けられており、個人のメンタルヘルス不調のリスク低減と、職場環境の改善を目的としています。実施後は結果を必ずご確認くださいようお願いします。

現代はストレス社会。大なり小なり誰もが抱えているストレスですが、同じストレス状態に置かれても、抑うつ状態やアルコール依存症などのストレス症候群に陥ってしまう人と、そうでない人がいます。その違いとは、一体何でしょうか。

■ストレスに負けない人の特長

概して、気持ちの切り替えが上手。

また、食事と運動、活動と休養＝生活習慣のバランスをうまく整えています。

気持ちの切り替えを上手に行うようにするにはどうしたら良いでしょう。

性格や物事の捉え方を変えるのは時間がかかりますし、そう簡単にはいきません。

ここでは、**ストレスに負けずに元気なところをつくるための**

近道として、生活習慣を整えることをオススメします。

そのポイントは以下の3つです。

■ポイント①休み方を変えてみる

睡眠で疲れは取れていますか？ヤマトの社員の4割は「いいえ」と回答しています。

該当される方、まずはゆっくり眠って休む日をつくりましょう。

このような休み方を「消極的休息」と言います。

(前回のコラム「快適な睡眠のとり方とは？」をご参照ください)

これに対して、様々なことをして休日を楽しむことを「積極的休息」と言います。

スポーツ、音楽や映画鑑賞、カラオケ、一人旅、園芸など、

「好きなこと・楽しいと思うこと」は人それぞれですよ。

私は先日、すごく久しぶりに一人旅に出掛けてきました。

初めて見る景色に脳が刺激を受け、リフレッシュできました。

消極的休息が満たされたら、ぜひ好きなことを思いっきり楽しむ時間をつくってください。

■ポイント②疲労回復に必要な栄養素を摂る

体と一緒に脳にも疲労が蓄積し、回復には栄養が必要です。
代表的な栄養素と多く含まれている食材は以下の通りです。

- ・ミネラル：豆腐や納豆、海藻、小魚など
 - ・ビタミンB1：豚肉や豆類、胚芽米など
 - ・DHA（脂肪酸の一種）：マグロやサバ、イワシなどの青魚
- ぜひ意識してこれらの食材を摂ってみてください。

■ポイント③運動不足や偏った体の使い方をリセットする

ドライバーのみなさんは、日頃から運動されていることと思いますが、人間は偏った体の使い方をしがちです。
ストレッチや腰痛体操を日常的に行うことで、体のクセがリセットされます。
休憩の際に伸びや肩回しをすると、運転で固まった筋肉をほぐすことができます。

デスクワーク中心で運動不足のみなさん！
ストレスを食欲やお酒にぶつけていませんか？
体を動かすことで、その疲れ、スッキリ解消するかもしれません。
リズム運動でリラックス効果を感じられるウォーキングがオススメです。
大股で両腕をしっかり振って、無理なく背筋を伸ばし、目線を遠く、
たまに早歩きを行うと運動効果が高まります。

冬の繁忙期を迎える前に、ストレスを溜めこまない過ごし方へと切り替えるきっかけになれば幸いです。

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。
まだの方はこの機会にぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。