

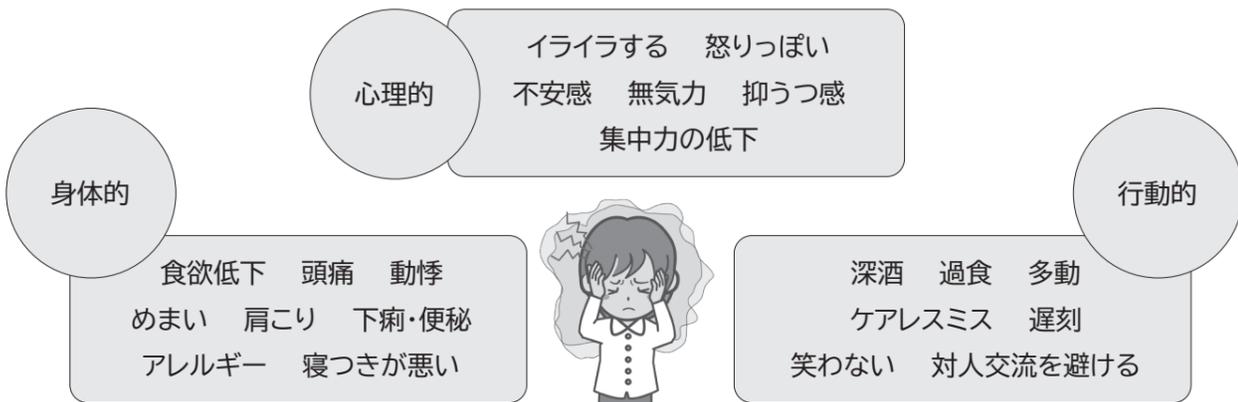
# こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

## 「こころの健康」～ストレスと上手に付き合うために～

生活する中で、仕事や家庭、健康上の悩みや経済的な問題など、誰もがストレスを抱えています。ストレスはこころに程よい刺激を与え、活動の原動力となる場合もありますが、ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、こころや体に変調をきたすこともあります。

### ●こんなことは、ありませんか？【ストレスサイン(こころの危機を知らせるサイン)】



### ●試してみましょう！【ストレスとうまく付き合う方法】



### こころの悩みを相談したいときは…

- こころの健康相談統一ダイヤル(厚生労働省)  
0570-064-556
- 「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト(厚生労働省)  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>
- OUTU-NET「うつをこえて」(一般社団法人日本うつ病センター)  
<http://www.utu-net.com/>
- いのちと暮らしの相談ナビ(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)  
<http://www.lifelink-db.org/>



保健師・看護師・社会福祉士・管理栄養士からの

# 健康メッセージ

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

## 認知症を予防するために大切な5つの生活習慣

認知症を予防するためには、以下の5つのポイントに気を付けた生活を送ることが重要です。「頭と体」「食事と睡眠」のバランスに注意を払い、規則正しい健康的な生活を送りましょう。

### ①頭の運動をしましょう

クイズ・パズル・簡単な計算など、頭を使った遊びで脳に刺激を送りましょう。

【挑戦！ひらがな並べ替え問題】

以下に示す4つのひらがなを並べ替えて、意味の通る言葉にしてください。

問:「い」「ろ」「さ」「こ」 → ○○○○ ※答えはページ右下へ!



### ②体を動かしましょう

体を動かすことは、以下のようなメリットを持ち、認知症の予防に効果的です。ウォーキングなどの有酸素運動を20～30分行いましょう。

1. 脳への血流量が増える。
  2. 筋肉が動くので、神経が刺激され脳が活性化されます。
- また、複数の動作を同時に行う「ながら運動」は、認知機能の効果を上げます。



### ③バランスのとれた食事をしましょう

生活習慣病の改善と食事からの老化予防が大切です。朝・昼・晩と、総合的な栄養バランスのとれた食事をしましょう。



### ④あいうべ体操で「健口」づくり

あいうべ体操によって、口呼吸から鼻呼吸に改善し、唾液の分泌や脳への血行を促進し、舌の筋肉を鍛えることができます。



### ⑤睡眠をしっかりとりましょう

起きている間、脳は常に働いています。「十分な睡眠」がとれなければ、脳の疲労は蓄積するばかりで、脳の機能低下を促します。「十分な(質の良い)睡眠」とは、長時間眠れることをイメージしがちですが、「寝つきが良い」「途中で目が覚めない」ことが大切です。

また、お酒を飲むとすぐ眠れる理由から「寝酒」をする方もいますが、睡眠の質を落としてしまうので、避けた方が良いでしょう。



○「なっちゃんカフェ」に参加しませんか？ 3月4日(水)開催分は、新型コロナウイルスの影響により中止です。

地域包括支援センターでは、毎月第1水曜日の午前10時30分から認知症予防のための「なっちゃんカフェ」を開催しています。参加費は100円です。興味のある方は、ぜひ一度ご参加ください。



ひらがな並べ替え問題の答え:「さいころ」