

朝礼用原稿 3月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

【ストレスと上手につきあおう】

3月15日から3月21日は「こころの健康週間」です。こころの健康には「ストレス」が大きく関わっていますが、度を越えたストレス（緊張や興奮）は心やからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけることがとても大切です。

◆ストレスと上手につきあうポイント◆

(1) リラクゼーション法を身につける

心身の緊張を緩めるために、自分にあったリラクゼーション法を身につけましょう。最も手軽な方法は、呼吸法（腹式呼吸）です。自宅や職場の自席などでも短時間で簡単に行えます。

(2) ストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラックスに効果があります。長時間同じ姿勢でいると筋肉が収縮した状態が続き、筋肉の血管を流れる血流が滞ります。ストレッチのポイントとしては、はずみをつけずにゆっくりと伸ばすことと呼吸を止めないことが大切です。

(3) 快適な睡眠

ストレス解消法のひとつに快適な睡眠があります。「快適な睡眠」とは起きたときに気持ちがいい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。快適な睡眠に必要な時間には個人差があります。また、15分程度の昼寝は仕事の効率アップにつながるといわれています。

(4) 笑う

最近、思いっきり笑ったことはありますか？心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させる効果もあります。

(5) 仕事に関係のない趣味を持つ

仕事を離れた趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。一人でやること、また仲間とやることなどいろいろな趣味を持つことにより自分の人生に楽しみをプラスしましょう。

【春のウォーキングイベント】

4月7日土曜日に開催される「健康ウォーク」に参加しませんか？適度な運動や自然に親しむことは、リフレッシュ効果が得られストレス解消に大変有効です。

今回のコースは、名鉄犬山線 江南駅から岩倉駅までの「五条川の水面染める桜の並木道」、日本の桜名所百選にも選ばれている桜トンネルを含む約7.7キロのコースです。

参加記念品の贈呈や楽しいイベントを予定しています！ご家族で、職場のお仲間と美しい桜を見ながら楽しく健康づくりをしませんか？

詳細は、すでに事業所様にお送りしているご案内、また、当組合ホームページをご覧ください。

皆さまの多数の参加をお待ちしております！！