

# こころと からだの SOSサイン みのがさな1で



季節の変わり目でもあるこの時期は、夏の疲れがどっと出て不調が起こりやすい時期でもあります。生活を大きく変えた新型コロナウイルス。見えない感染への恐怖、付き合いの減少による孤独感、家族のかかわり方の変化など、経験したことのない事態に直面し不安やストレスを感じていませんか。

## こころのサイン

- ☆そわそわして落ち着かない
- ☆先が見えず不安でたまらない
- ☆気分が落ち込んで何もやる気がしない
- ☆イライラする、怒りっぽい
- ☆涙もろくなる

## からだのサイン

- ☆眠れない日が続いている
- ☆食べ過ぎてしまう、逆に食べられない
- ☆生活リズムが乱れている
- ☆心臓がドキドキして息苦しい
- ☆疲れやすい、疲れがとれない

あてはまるものはありますか？またはあなたの周りに、“ちょっと心配な人”はいませんか？ちょっとした生活の工夫で健康を守ることができます。

### 食

### 事

バランスの良い食事を心がけましょう。バランスの良い食事はからだの免疫力を高めます。

### 会

### 話

家族や友人とのつながりを維持しましょう。気持ち共有したり、会話をしたりするだけで気分転換になります。お互いの頑張りをねぎらうことも大切です。



### 睡

### 眠

十分な睡眠をとることを心がけましょう。朝起きて太陽の光を浴びると、体内時計のずれを防ぐことができます。寝る前のテレビやスマートフォン操作は眠りを浅くすることが知られていますので、なるべく控えましょう。

### 運

### 動

適度に身体を動かしましょう。家の中で体操をしたり、人との距離を保ちながら散歩をしたりして身体を動かしましょう。



こころの不調は誰にでも起きます。2週間以上不調が続くときは、一人で考えこまずに気軽にお電話ください。ご自身やご家族のことについてご相談いただけます。費用は無料です。  
荏原保健センター 保健担当 TEL3788-7016 FAX3788-7900

