保健師さんの

# 健康チェック

## 心を整える習慣

屋島総合病院　保健師　柏 幸子さん

**健康は、心の面からも考える必要があります。心の健康は、欲求やストレス、体の状態、環境などによって大きく左右されます。**

**心を守る6つのステップ**

**①心の不調に気づく**
**②休む**
**③生活リズムを整える**
**④向き合う**
**⑤リラックスする**
**⑥誰かに話す、相談する**

### 心を整える生活のポイント

**①食事**

- 朝食は体内リズムを調整する最も重要な食事です。量が少なくても毎日食べましょう。
- 和食の「一汁三菜」でバランスのとれた食事を食べましょう。
- 季節の食材で旬を感じて、友人や家族と会話をしながら楽しんで食べましょう。

**②運動**

- 1日プラス10分、歩いてみましょう。リフレッシュ効果が高く、ストレス解消になります。
- 座りっぱなしを解消して、体を動かすことを心がけましょう。

**③睡眠**

- 眠りには脳と体を休ませ、疲労を回復させる働きがあります。
- 起床時間を一定に保ち、体内リズムを整えましょう。
- カフェイン、ニコチン、スマホ、寝酒は睡眠の質を低下させるので注意しましょう。

**④考え方**

- しなやかな心を持ち、思考を柔軟にしましょう。
- できることだけをやる、頑張り過ぎないようにしましょう。

自分の心の健康は自分で守れるように、日々のセルフケアを心がけましょう。