ストレスと上手に付き合うコツ

椿本チエイン健康保険組合

異動や転職、引っ越しなど、新生活が始まった春。これまでとは異なる環境の中、ストレスをかかえて「しんどいなあ」と感じたとき、乗り切るためにはどうすればよいのでしょうか。

環境の変化にストレスはつきものです！

ストレスはこんなふうに 「ココロ」と「カラダ」に現れます！

- 気分の落ち込み
- 楽しめない
- 気力がない
- 興味が湧かない
- 仕事や家事に集中できない
- 自分を責める
- イライラ
- 便秘・下痢
- 不眠
- 落ち着きがない
- 眠りすぎる
- 笑えない
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 食欲が止まらない
- 肩こり・頭痛

症状の現れ方は、人によって異なります。

ストレス状態で、自分のカラダやココロはどんな状態になるのかをあらかじめ知っておくことが大切です！

参考：「栄養と料理」2019年5月号

ジワジワと心をむしばむ「隠れストレス」

「隠れストレス」とは、乱れた食習慣や運動不足、不規則な睡眠が互いに影響し合って引き起こす現代型のストレスのこと。

- 偏食・食べ過ぎ
- 運動不足
- ネット漬け ゲーム依存

環境の変化による精神的なストレスに加えて、日常的に繰り返される不健康な生活習慣があると、それが「隠れストレス」となってうつ病の発症リスクが高まります。

ストレスに強くなる日常生活のポイント

★メリハリのある「生活リズム」が大切！

食事編

食事の基本は、「定食スタイル」

朝ごはんは大切！

間食は200kcalぐらいまで

運動編

有酸素運動は、脳を活性化させ、うつ病や認知機能の改善に役立ちます！

睡眠編

起きる時間を決める

寝る前はスマホ禁止！

★その日の疲れはその日のうちにとる！

週末の寝だめは逆効果！

★疲れているときこそ、ちょっと動いて気分転換を！

趣味の習い事・映画鑑賞・読書・料理などで頭を切り替える