

こんな時だからこそ ストレスや不安感に気をつけましょう

不要不急の外出自粛やテレワークなどから、何かとストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。心と身体に異常をきたす前に生活の中で上手に解消していくことが大切です。

生活の変化によってストレス急増中？

「何日も外出しない」「人と会わない・話さない」など制約を受けて、生活環境によって大きなストレスや不安感を抱える人が急増しています。身体の不調やうつ症状等が現れる人もいます。

そうしたなかストレス解消法としては、瞑想や運動、リラクゼーション等があり、これらは多幸感をもたらすエンドルフィン等の分泌を増加させたり、免疫力を高めたりする効果があるといわれています。

外出自粛中のストレス一例

- ◆常に感染や予防に気を使う
- ◆孤立感や不安感
- ◆家族に不満を感じやすい
- ◆思い通りに外出できない
- ◆暗いニュースが多い
- ◆運動不足になる
- ◆テレワークに慣れない
- ◆PCやスマホの見過ぎで目が疲れるなど



心身の健康を維持する「あかさたな」

日本ストレスマネジメント学会では、家の中でも簡単にできる運動などを提案し、取り組みやすいように「あかさたな」の標語で広めています。

あ 歩く

運動の基本は歩くことです。
家の中の足踏みでもOKです。



か かがむ

太ももやおしりといった大きな筋肉への刺激にはスクワットや椅子への立ち座りの動作が有効です。

さ 支える

転倒に注意しながらいろいろなポーズで静止し、バランス感覚を鍛えましょう。

た 立つ

自分の体重を足で支えるだけでも運動になります。できるだけ「立って～する」ようにしましょう。

な なんでも
食べる

好き嫌いしないでなんでもたべるのがバランスのよい食事の第一歩です。免疫力を高めましょう。

参考資料：日本ストレスマネジメント学会「心と身体の健康を維持するための「あかさたな」