



11月の保健目標

心の健康について考えよう

心の疲れに気づけるように

心と体はつながっているため、心が疲れているときやストレスが溜まっているときには、体のサインや気持ちのサインとして現れることがあります。体のサインについては、全てが心の不調からくるものとは限りませんが、原因が分からず続く場合は心の不調に関係しているかもしれません。心の不調の現れ方は人によって様々なため、自分の場合はどのようなサインが出るのか知っておくとよいでしょう。

気持ちのサイン

- ☐ イライラする
- ☐ 何に対してもやる気が出ない
- ☐ ちょっとしたことでも落ち込む
- ☐ 急に涙が出てくる

体のサイン

- ☐ 頭痛がする
- ☐ 眠れなかったり、夜中に目が覚めたりする
- ☐ お腹の調子が悪い
- ☐ 食欲がなかったり、食べすぎたりしてしまう

転んで擦りむいた時に絆創膏を貼るように、心の不調にも「応急手当」が必要です。不調のサインに気づいたら、自分に合った方法で心を休ませるようにしましょう。無理をせず、早期に対応をすることが、心の健康を守るためには重要です。



心の 応急手当

リラクゼーション

- ゆっくり腹式呼吸をする
- 好きな音楽を聴く
- ぼんやり窓の外を眺める
- 軽いストレッチをする
- 何もしない、考えない
- ゆったりお風呂に入る

相談

- 誰かに話してみる

リフレーミング

- 考え方を変えてみる

他にも手当の方法はたくさんあります。自分に合った方法を探してみましょう。また、心の応急手当と合わせて、普段から生活習慣を整えておくことも重要です。

11月8日は「いい歯の日」!

歯には、「噛む・話す・表情を作る・姿勢や体のバランスを保つ」などといった大切な役割があり、歯の健康は身体の健康につながります。歯の健康のためには毎日のブラッシングといったケアの面だけでなく「どう食べるか」という点も重要です。今月は歯と口の健康について考える上で、「よく噛むこと」の大切さを見直してみましょう。

☆豊かな表情を作る

唇を閉じて奥歯でしっかり噛むことにより、口の周りの筋肉が大きく動き、表情筋が鍛えられ、表情が豊かになります。

☆虫歯や歯周病の予防

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には殺菌作用があるため、虫歯や歯周病の原因となる細菌の繁殖を防ぎます。

☆食べすぎを防ぐ

噛む回数が増えると自然とゆっくり食事を摂るようになり、適切な食事量で満腹感を得やすくなります。

☆脳の活性化やストレスの軽減

よく噛むことで脳への血流量が増え、脳が活性化されるため、集中力や記憶力が高まります。更に、噛む動作のようなリズム運動は、感情の安定やストレスを和らげる効果のあるセロトニンという神経伝達物質の分泌も助けると言われており、ストレスの軽減にも期待ができます。

☆胃腸の動きを促進

唾液に含まれる消化酵素「アミラーゼ」が食物の分解を促します。また、たくさん噛むとその分、食物が細かく碎かれるため、効率的に消化することができます。

よく噛むための工夫

- ★ 一口 30 回、30 秒噛むことを目標にしてみる
- ★ 一口の量を少なめにする
- ★ 完全に飲み込んでから、次の一口へ
- ★ 食べ物を水分で流し込まない



意識をすることから始めてみましょう!