

# 若い世代の健康づくり

発行日：R3年2月（冬号）  
発行元：仙台市青葉区保健福祉センター家庭健康課  
022-225-7211（内線6784）  
ニュースレターは仙台市HPにも掲載しています★

## おうち時間でも体内リズムを整えて健康に！

ニュースレター  
Vol.29



新型コロナウイルス感染症が流行している現在、感染予防のために、外出を控えて家で過ごしている人が多いのではないのでしょうか？家にこもると生活にメリハリがなくなり、運動不足や心の不調が出やすくなる心配があります。

心も体もずっと元気であるために、おうち時間の過ごし方を見直してみませんか？

### 体内リズムを整える3つのスイッチ

太陽光

食事

体を動かす



この3つのスイッチが揃うと、睡眠時に分泌されるホルモンが夜間十分に分泌され、質の良い睡眠がとれるようになります。良い睡眠がとれることで体内リズムが整います。



質の良い睡眠のために

- 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 起きる時間は遅らせないようにする

**寝る前のスマホに注意！脳が覚醒し睡眠が妨げられます！**

リラックスしてしっかり休む

## 食事

### 朝ご飯を食べましょう！



朝ご飯は一日を活動的に過ごすための大事なスイッチ  
時間の無いときはバナナやヨーグルトといった1品でも良いので、ぜひ食べましょう

### バランスよく食べましょう！

主食・主菜・副菜を組み合わせると、バランスが良くなります

若い世代ほど野菜や果物の摂取量が少ないという調査結果が出ています。

カット野菜や冷凍野菜などをいつもの食事にプラスするのもおすすめです。



### ～お役立ち情報～

仙台市健康政策課Facebookや青葉区ホームページに、生活習慣病予防の食事のポイントや時短レシピ、簡単レシピなどを掲載していますので、ぜひご活用ください。

#### ●青葉区ホームページ「常備菜レシピ集」



#### ●健康政策課Facebook「仙台伊達なキッチン(だてきち)」



大学生が考えたレシピも紹介しています♪

ウォーキングなどの適度な有酸素運動（息が上がらない程度）はリフレッシュ効果が高くストレス解消にも適しています。今より1日10分多く歩くことから始めてみましょう。

### 体を動かして HAPPYに



### おうちでできる運動の動画

- 脱メタボ！みやぎ健康3.15.0（サイコー）宣言サイト内 人気YouTuber「オガトレ」さんのストレッチ、筋トレ動画
- スマートライフプロジェクト「おうちでプラス10 超リフレッシュ体操、筋トレ」 [「おうちでプラステン 動画」](#) で検索

## STOP! 喫煙

タバコは呼吸器疾患、糖尿病、がんなど様々な病気を引き起こします。  
新型コロナウイルス肺炎重症化のリスクです！

**タバコの煙を吸わされる受動喫煙も、同じ害があります！**



### 感染症予防のために

#### 効果的な手洗いのタイミング

- ・外出から戻った時
- ・多くの人と触れる場所をさわった時
- ・咳、くしゃみ、鼻をかんだ後
- ・症状のある人の看病・お世話した後
- ・料理を作る前
- ・食事の前
- ・家族や動物の排泄物を取り扱った後
- ・トイレの後

# 心のサインに目を向けよう

## こころの元気をチェック

最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んで、その数字を合計してください

3点:ほとんど毎日 2点:そういう日が多い 1点:そういう日のほうが少ない 0点:そういう日は全くない

|                        |   |   |   |   |
|------------------------|---|---|---|---|
| 明るく、楽しい気分で過ごした         | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした   | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 意欲的で活動的に過ごした           | 3 | 2 | 1 | 0 |
| ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた      | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 日常生活の中に興味のあることがたくさんあった | 3 | 2 | 1 | 0 |

日本語版WHO-5健康状態表（簡略版一部改変）

**8点以上**  
大きな心配はなさそうです。  
周りの人達はどうか？

**8点未満または1項目でも0点がある場合**  
心の疲れがたまっているのかもしれない。長引くと心身の不調に陥りやすい状態です。

## こころもメンテナンスが必要です

### こころの健康を保つこと＝ストレスと上手に付き合うこと

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。テスト前などは多少のストレスがあった方が集中力が高まり実力を発揮できるプラスの面と、プレッシャーが大きすぎたり長期間続くことでこころやからだの調子が崩れてくるマイナスな面があります。ストレスのサインや対処法を知ることで様々な病気の予防や充実した生活につながります。

#### ストレスのサイン

不安や緊張が高まる

イライラしたり  
怒りっぽくなる

人づきあいが  
面倒になる

やる気がなくなる



#### ストレス対処法

- \*食事、睡眠、運動で生活リズムを整える
- \*自分に合ったストレス解消法を見つける  
音楽、友達と遊ぶ、話をきいてもらうetc...

ゲームや過食などに  
頼りすぎないストレス解消法を  
見つけましょう

もし、家族や友人など身近な人から相談があったら...

「ゲートキーパー」を知っているかな？  
あなたもゲートキーパーになってみませんか



ゲートキーパーとは自死の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人のことです。身近な方を“気にかける”、その意識とちょっとした行動で十分です。

### <ゲートキーパーの4つの役割>

#### ❁悩んでいる人に気づく

相手の表情や体調の変化など、いつもと違う点などに気づく



#### ❁声をかけ話をきく

「大丈夫？」「疲れていない？」などと声をかけ、ゆっくりと話を聴いて、そのまま受け止めましょう



#### ❁見守る

温かく相手に寄り添いながら、見守りましょう



#### ❁必要な支援につなげる

身近な人からの相談や自分自身のこともひとりで抱え込まず  
相談機関や専門家の力を借りましょう



#### ○相談機関の紹介

仙台  
いのち支える  
LINE相談

こちらから友達登録  
相談するをクリック



期 間 R2.12.21～R3.3.31(毎日)  
相談時間 18:00～21:00

生活上の困りごとや悩みをLINEで相談できます

その他の  
仙台市相談機関はこちら

