

新型コロナウイルスでストレスたまっていませんか？

おうちでできる健康の秘訣

健康を維持するための秘訣は、「地域との関わり」「心を動かす」「体を動かす」の3つがキーワードです。お家でできることを紹介します。

地域とのかかわり

- ・家にこもっていても、人との交流を！
知り合いの人と、手紙やメール・電話の機会を持ちましょう。お友達とそれぞれの家で同じ日時に同じ体操を行うことで、離れていても、交流ができるかもしれません。

心を動かす

- ・思い出し日記
その日のことを書くのも良いですが、昨日のことを思い出しながら、1日遅れの日記をつけてみましょう。

地域包括支援センター

☎821-3210 ☎824-0291

体を動かす

お家でできる体操を紹介します。

①膝のばし運動（10回）

- ・少し浅めに座ります。
- ・4秒間で膝を伸ばし、
伸びたら足首を上げます。
- ・4秒間でゆっくりと
元の位置に戻します。
- ・左右行いましょう

②かかと上げ運動

- ・20回を2セット行いましょう。

※体調に不安のある人は、主治医に
相談してから行いましょう。



こころの健康

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、生活環境が大きく変化しています。普段と同じような生活が送れない状況の中で私たちは心身ともにストレスを受けています。

保健センター

☎823-4418 ☎823-0020

こころと身体の健康を保つために

- ・信頼できる友人や家族に連絡をとってみましょう。
- ・食事や睡眠を十分にとり、運動を適度に行いましょう。
- ・多くの情報があふれています。ストレスの多いメディアの見聞さを制限し、信頼できる情報を収集しましょう。

このような症状はありませんか？

こころのサイン

- ・不安や緊張が強い
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・涙もろくなる
- ・自分を責める
- ・投げやりになる
- ・誰とも話す気にならない

身体のサイン

- ・疲れやすい
- ・めまい、頭痛、肩こり
- ・吐き気、腹痛
- ・食欲不振、過食
- ・眠れない
- ・悪夢、同じ夢をくりかえし見る

気になることがあったら

「つらい気持ちを誰かに話す」、「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。保健センターでも相談を受け付けていますので連絡してください。

こころの相談室（来所相談）

精神科医が相談に応じます（要予約）
6月17日（水）13時30分～15時30分
保健センター ☎823-4418



★広告内容については広告主へ、広告掲載については企画課（☎823-9212）へ

海田町の人口

4月末現在（前月比）

人口 30,151人（+54） 世帯 13,659世帯（+42）
男 14,958人（+31） 女 15,193人（+23）

町内放送をもう一度聞きたいときは…

電話自動応答装置

☎822-2113（自動音声）へ

「広報かいた」は再生紙を
使用しています。

見やすく読み間違えにくいユニバーサル
デザインフォントを採用しています。