



いよいよ平成30年度の始まりです。三寒四温で気候も落ち着かない中、忙しく毎日を過ごしていると、知らないうちに「ストレス」がたまっているかもしれません。先日私も初めて「めまい」を経験し、すぐに耳鼻科を受診。軽いメニエル病でしたが、早めに対応した為長引かずにすみました。ドクターからは「ストレスがあると耳の症状はやすいですよ」といわれました。そこで、今回はストレスについてのお話です。

ストレスとは何？原因は？

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。



自分のストレスサインを知っておきましょう

ストレスを受けることで、体調をくずすだけでなく、気持ちが不安定になることは誰でも経験する事です。つらくて食欲がない、気持ちが落ち着かなくて眠れない夜を過ごすこともあるでしょう。こうした症状があるからといって、こころの病気というわけではありません。しかし、こうしたサインが出ていながら、これまでと同じようにストレスを受け続けていると、こころも体も悲鳴をあげて、さらに調子をくずしてしまいます。そして、こころの病気にかかってしまうこともあります。

ストレスサインに気付いたら、早めのセルフケアが大切

こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。たとえば、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。また、その人特有のストレスサインもあるでしょう。たとえば、疲れるといつも歯が痛くなる、腰に出てくる、耳鳴りがするなど、自分特有のストレスサインを知っておくことも大切です。そして、気づいたときには、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをするようにしましょう。

ライフスタイルはこころの健康にも大切

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。また、ストレスがたまったときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切でしょう。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。

お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せます。（厚労省：みんなのメンタルヘルス総合サイトより）

毎日の生活の中でストレスをなくすことは無理なので、上手に付き合っていくといけません。ストレスに効くとされる栄養素には果物や野菜に含まれるビタミンCや



豚肉やレバーに多く含まれるビタミンB群、パンテトン酸等あります。しかし一番は、自分の体に関心をもつことです。自分にとってリラックスできる、良眠できるなど、自分なりの行動サプリをもつといいかもしれませんね。

今年もよろしくお祈いします

1月1日は施設長の恒例、挨拶まわりです。新年の始まりということで、屠蘇を持参し、ご入居者のもとへと伺います。毎年のごですが、皆さんほどよい緊張感をもってご挨拶して下さいます。お昼はお節料理を前に、にっこりうれしい新年のスタートです。この冬はとても寒く、インフルエンザも記録的に流行していましたが、かたふち村はインフルエンザに罹患されるご入居者もおらず、いつもの穏やかなお正月を迎えることができました。今年もよい年になりますように。



ひな祭りのお昼のひととき

3月3日はご存知「桃の節句」。この日のお昼御飯は、お内裏様とお雛様をイメージした、ふくさ寿司でした。お食事を運ぶとすぐさま「わー。かわいかねー。」や「どこから食べてよかやろうか」と、皆さん大喜び。嚥下食の方にも、菱餅をはんぺんで再現したものを準備し、みんなで桃の節句を楽しみました。配膳するスタッフも「インスタ映えっすね。」とポツリ。料理はまず目で味わうといえますし、このようなかわいい料理と、それをうれしそうに食べるご入居者をみていると、古くから親しんだ日本の季節行事はいいものだなと感じます。



特別養護老人ホーム かたふち村
管理栄養士 山田 由貴