

みどり市に住民登録のある人に、青色の封筒で「令和4年度がん検診等のお知らせ」を郵送します。受診シールには対象となる検診が記載されています。

予約制の検診や定員のある検診がありますので必ず開封し、内容を確認してから受診してください。



4月初旬に「がん検診」の案内を郵送します

いきいき Health Information

健康だより

問い合わせ先

- 笠懸保健センター ☎(76)2510
- 大間々保健センター ☎(72)2211
- 東支所 ☎(76)0984

～こころのセルフケア～

なんとなく体の調子が悪い、そんなとき消化の良い食べ物を食べたり、早めに寝たりしていませんか？このように自分のできる範囲で自分の面倒を見ることは「セルフケア」の基本です。セルフケアは体だけでなく、こころが疲れたときにも有効な手段で、特に早めの手当てが効果的です。訳もなくイライラしたり、こころが疲れたときには「こころのセルフケア」を試してみてもいいかもしれません。

☆体を動かす

運動にはネガティブな気分を発散させたり、リラックス効果や睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、体の中に酸素をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。頑張りすぎるとかえって疲れてしまうので、すっきりしたと感じる程度の運動を目安にしましょう。一度にたくさん運動するより継続することが大切です。



☆今の気持ちを書いてみる

モヤモヤした気持ちを抱えて苦しいときは、その気持ちを「紙」に書いてみましょう。文章やイラスト、意味のない落書き、携帯やパソコンでもいいので、人に見せないことを前提に自分の気持ちをありのままに書いてみましょう。頭の中で考えるだけでなく実際に「手を動かす」ことが大切です。書くことで悩みを客観的に見られるようになる、それまで思い付かなかった選択肢に気付けるようになるといった効果があります。



☆腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強いときは、呼吸が浅く早くなったり、汗が出てきたり、心臓がドキドキすることがあります。こんなときこそ「深い腹式呼吸」を試してみましょう。呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことです。お腹がへこむよう意識しながら、3秒かけてゆっくりと口から息を吐き出し、お腹が膨らむよう意識しながら3秒かけて鼻から息を吸い込みます。こ



れを5～10分程度繰り返します。

☆「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、その原因や自分の弱さ、欠点ばかりに目がいきがちです。でも実際には、うまくできていることもたくさんあるはずです。できていることに目を向けて、自分の力を信じてみましょう。あなたが思う理想の状態をイメージし、その第一歩になる小さな目標を立てて実行してみましょう。実行しやすく無理なくできそうなことから始め、目標が達成できたら自分を褒めてあげましょう。一つずつクリアしていくうちに、自信を取り戻していくことができます。

☆音楽を聴いたり、歌を歌う

「音楽」は自然にこころと体を癒やしてくれます。そのときの気分に合った曲を選んで集中して音楽を聴いてみましょう。言葉にできない感情を表現するきっかけになるかもしれません。



☆失敗したら笑ってみる

笑いはこころを軽やかにし、つらい日々を乗り越える力となります。もし失敗してしまっても、自分を責めたり恥じたりせずに、失敗を潔く認めて笑い飛ばしてしまいましょう。「そんなことできない」と思うかもしれませんが、繰り返していくうちにバランスの良い見方と広い視野が身に付いてくるのです。そして何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築く上で、とても役に立ちます。



参考：厚生労働省「こころのメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」