

## ズームアップ！ 健康づくり

### 健康とんだばやし21〜ストレスと上手につき合いましよう！

私たちは、さまざまなストレスとともに生活していますが、ストレスが過剰になると自分のことが嫌になったり、生きることがおっくうになったりすることがあります。

ストレスは誰にでもありますが、今回は、ストレスとうまくつき合っていくための方法をお伝えします。

#### リラクセスできる時間をもつ

イライラしている時、体や心は力が入って緊張していますが、リラクセスすることで緊張がやわらぎ、ストレス反応を抑えることができます。ゆっくりと深呼吸する、自然とふれあう、ゆったりお風呂に入る、軽くストレッチをする、アロマテラピーなど、生活の中で気軽にできることを取り入れてみましょう。

#### プラス思考を身につける

「○○であるべきだ」という考え方を、「○○でもいいかな」というように変えてみる。人と自分を比べない、失敗・成功で考えないことも大切です。物事の良い面に目を向け、

プラス思考を身につけていきましょう。

#### 自分の好きなことをする

好きなことに熱中しているときは、集中し、他のことを忘れることができます。スポーツ、読書、映画鑑賞、音楽を聴く、カラオケ、喋る、踊る、散歩するなど、自分の好きなことをやってみましょう。

#### 毎日の生活習慣を整える

バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動をすることで、ストレスに強くなるといわれています。

毎日の生活習慣を整え、心と体の健康づくりを心がけましょう。

#### 人に助けてもらう

悲しいとき、つらいとき、苦しいとき、誰かに助けを求めることは、とても大切なことです。あなたの信頼できる人に相談することで心が軽くなり、「相談にのってもらえた」という安心感が、気持ちを落ち着かせるでしょう。家族、友人、地域や趣味の仲間など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておきましょう。大阪府こころの健康総合センターのホームページに相談窓口一覧を掲載していますので、ご覧ください。

健康づくり推進課 ☎(28)55201



## 知っていますか？ 献血の大切さ



### 若者の皆さん、献血にご協力を！

日本国内では少子高齢化の影響により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し若い世代が減少しています。

少子高齢化は献血事業にも影響を与えています。10代～30代の若年層の献血者数はこの10年間で約32%も減少しており、このまま減少が進んでいくと、血液の安定供給に支障をきたすおそれがあります。今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血へのご理解とご協力が不可欠です。

#### ■「献血するってなんか不安…」と思っているあなたへ

市社会福祉協議会では、富田林市役所での実際の献血現場での流れや所要時間などを紹介した動画を作成し、公式YouTube「つながりTonTonTube」で公開しています。詳しくは、右図からご確認ください。



#### ■「献血web会員サービス「ラブラッド」」について

「ラブラッド」は、献血予約や問診回答などがアプリでできる会員サービスです。

その他、ポイントを貯めて記念品と交換できたり、血液検査の結果をウェブサイト上で確認できたりなど、便利な機能が盛り沢山！ 右図からダウンロードしてみてください。



#### ■献血推進員になりませんか？

献血推進員は、一人でも多くの人に献血にご協力いただくため、市内で年2回の夏・冬のキャンペーンの際の呼び掛けやティッシュ配り、献血推進会議への出席、学校献血での協力など、さまざまなPR活動を実施しています。

これまで献血に多くご協力いただき熱い思いをお持ちの人や、献血はできないけど何か協力したいと考えている人は、ぜひこの機会に献血推進員になってみませんか。詳しくは、市献血推進協議会までお問い合わせください。

市献血推進協議会 ☎(25)82611