

こころ

はればれ通信

桜の便りも届き、ようやく春を感じられる季節となりました。
 春は新しい生活に期待が膨らむ時期でもありますが、慣れない環境や人間関係に悩みを感じる時期でもあります。ストレスを上手に解消したいものですね。

～ストレスは年齢とともに変化します～

日々の暮らしに、ストレスは良くも悪くもついてまわるもの。しかし、いつも同じストレスとは限りません。それぞれの時期で重要なストレスは異なります。



**学童期・・・親の不在（共働き、単身赴任、離婚）、両親の夫婦関係
 親の教育態度、友人関係（いじめなど）、成績不振、
 入学・転校**

**思春期・・・親子関係（自立と依存の葛藤）、友人関係、
 (15～18歳) 教師との関係、受験勉強・進学、恋愛、性的成熟**

**青年期・・・進学・就職にともなう親からの独立、友人関係、
 (~20代前半) 恋愛、人生に対する葛藤**



**成人期・・・結婚、妊娠・出産・育児、配偶者との不和
 (20代後半～30代) 別居・離婚、仕事内容・適正、職場の人間関係
 昇進・配転・転職**



**中年期・・・配偶者との不和・別居・離婚、単身赴任・共働き
 (40代) 子どもの教育問題、職場の人間関係、出世競争
 職場環境の変化、生活習慣病、両親の病気、
 介護・死別**

**高年期・・・夫婦関係、子どもの自立、定年・退職、更年期、持病
 (50～65歳) 両親との死別、友人・知人との死別、社会的限界**

**老年期・・・配偶者の病気・死亡、近親者・友人・知人の死亡
 (65歳以上) 長期治療、経済的不安、役割・いきがいの喪失
 子どもとの同居、老人ホーム等への転居**



🍎 食生活からこころを元気に！ 🍌

バランスの良い食事は体の健康だけでなく、こころの健康にも良い影響があります。3つの栄養素を上手に取ってストレスを解消しましょう。

ビタミンB1



牛乳



豚ひれ肉



鶏レバー



うなぎ蒲焼

- ・ストレスでエネルギー代謝が高まる時に、多く消費されます。
- ・神経を使う仕事が続いたり、過労の時はビタミンB1が多く消費されるため、補給が必要になります。
- ・糖の分解にビタミンB1が使われるため、甘いものを多く食べる人に不足しがちです。より多く取るようにしましょう。

熱に弱いので手早く調理するか、汁ごと食べられるものを。

ビタミンC



いちご



じゃがいも



ブロッコリー



柿

- ・副腎皮質などから分泌されるホルモンの合成に欠かせない栄養素ですが、強いストレスを受けるとビタミンCは多量に消費されてしまいます。
- ・ビタミンCは白血球に多く含まれ、免疫能力（カゼなどの病気から体を守る力）を高める作用があります。

体内に蓄積できないので、毎日取るようにしましょう。

カルシウム



牛乳



チーズ



小松菜



にぼし

- ・脳細胞の興奮を抑え、ストレスなどの刺激の感じ方を和らげる働きがあります。カルシウムが不足すると、些細なことでもイライラしやすくなります。
- ・特に女性には、骨粗しょう症予防に欠かせない栄養素です。

吸収を高めるため、日光浴でビタミンDを増やしましょう

紹介したのは一例です。いろいろな食材をバランス良く食べるよう心がけましょう。

編集後記

「こころはればれ通信」の5月号を作成しました。

4月の人事異動で、健康増進班のメンバーも替わりました。新たな気持ちで地域の自殺予防活動に取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。(健康増進班)

発行：秋田中央保健所（ 潟上市昭和乱橋字古開172-1 電話 018-855-5170 ）