

はればれ通信



寒さが一層肌を刺す今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしですか。2020年3月ごろに新型コロナウイルスの感染が拡がりました。今日までめまぐるしく情勢が変化し、落ち着かない日々が続いていますね。また、「自粛疲れ」という言葉があるように、自粛生活にストレスを抱えている人々もいます。そんな中、自分のこころの健康に一度目を向けてみませんか？以下のチェックリストに☐を書き込み、点数を計算してみましょう。

★さいきん2週間、わたしは……

WHO-5 精神的健康状態表 (1998年版)

	いつも	ほとんど いつも	半分以上の 期間を	半分以下の 期間を	ほんの ために	まったく ない
①明るく、 楽しい気分で過ごした	<input type="checkbox"/> 5点	<input type="checkbox"/> 4点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
②落ち着いた、リラックス した気分で過ごした	<input type="checkbox"/> 5点	<input type="checkbox"/> 4点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
③意欲的で、 活動的に過ごした	<input type="checkbox"/> 5点	<input type="checkbox"/> 4点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
④ぐっすりと休め、 気持ちよくめざめた	<input type="checkbox"/> 5点	<input type="checkbox"/> 4点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
⑤日常生活の中に、 興味のあることが たくさんあった	<input type="checkbox"/> 5点	<input type="checkbox"/> 4点	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点

★チェックが終わったら…… 5つの回答の点数を計算してみましょう。

●13点以上のとき…… 特に心配ありません。



●13点未満 あるいは、5項目のうちいずれかに0または1点の回答
があるとき……
少し心配な状態です。周りの人や相談機関に相談してみましょう。

～不安やイライラなど、つらい気持ちが続く時は相談できます～

こころの電話相談 018-831-3939
 <月～金> 9時～16時 <土日祝> 10時～16時
 ※12月29日～1月3日を除く
 対象は、秋田県内にお住まいの方です。
 ※匿名で相談可能です

秋田中央保健所
 精神保健に関する相談：018-855-5171
 平日 8時30分～17時

★**こころの健康を保つために… 自分に合った方法で生活リズムを整えましょう!**

バランスの良い食事

よく噛んで、ゆっくり食べる



快適な睡眠

- ・朝に自然光を浴びる
- ・寝る前にリラックスする（「入浴する」など…）
- ・夜間のスマホ・テレビ視聴は控えめに



人とのつながり

- ・家族や友人などとの会話
- ・近所の人とのあいさつ



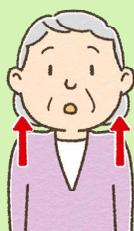
体を動かす ～肩のリラックス方法～

①椅子に深く座る。



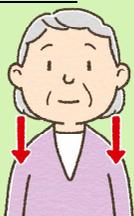
足はしっかり床につけ、背中を伸ばす。

②10秒ほど肩に力を入れる。他の部分の力を抜く。



肘・首・足・顔に力が入っていませんか？

③背中まっすぐのまま、「**ストン**」と肩の力を抜く。



「**ストン**」が大切です！

④少し楽な姿勢で休む。



ちょっと休憩！

⑤②～④を2回繰り返す。

⑥③の「**ストン**」を「**ゆっくり**」に変えて、②～④を2回繰り返す。

【参考】秋田精神保健福祉センター

今号のレシピ

かぶのチーズ焼き

○材料（2人分）

- かぶ ……160g（1個）
- かぶの葉 ……1個分
- サラダ油 ……小さじ1
- バター ……10g
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- チーズ（溶けるタイプ） ……30g（スライスタイプ2枚）

○作り方

- ① かぶの皮を剥いて横に4等分する。
- ② かぶの葉は、湯がいて刻んでおく。
- ③ フライパンにサラダ油とバターを入れ、4等分したかぶを入れ、蓋をして弱火（強）で両面をこんがり焼く。
- ④ 両面がこんがり焼けたら、軽く塩・こしょうを振ってチーズをお好みの量をのせ、蓋をしてチーズが溶けたら刻んだかぶの葉をかけ、盛り付ける。

エネルギー	135cal	たんぱく質	4.1g	脂質	11.0g
炭水化物	4.5g	塩分	0.6g		



我がまちのサポーター

☆編集後記☆

寒さが厳しい季節となりましたね。今年度も一度のみの発行となってしまいました……。これからもお体に気をつけて、前向きに寅イ（トライ）できる一年になりますように。

発行：秋田県秋田中央保健所 健康・予防課
 潟上市昭和乱橋字古開172-1
 電話：018-855-5170

