

カウンセリングルーム通信

発行元：JAグループ福島カウンセリングルーム（JA福島中央会 人材育成部）

今年は観測を始めてから、最も早く梅雨が明けましたね。6月中の梅雨明けは初めてとのことで、梅雨の期間もなんと14日間と最も短かったようです。

福島の暑い夏を乗り切るためにも、熱中症に警戒が必要です。

こころと身体は密接に関連していますので、熱中症対策も重要なセルフケアです。予防するためにも日頃から体調管理をしましょう。

熱中症予防対策をしましょう！



STOP！熱中症 クールワークキャンペーン

厚生労働省によると、職場における熱中症により、毎年約20人が亡くなり、約600人が4日以上仕事を休んでいます。熱中症予防対策の徹底を図るとともに、発症やその重篤化を予防するために、昨年に引き続き実施しています。期間は9月30日までとし、7月を重点取組期間としています。

各自できることから取り組みましょう！

水分及び塩分の摂取

のどが渇く前に早めにこまめに、水分・塩分を補給しましょう！



暑熱順化（しょねつじゅんか・・・身体が暑さに慣れること。）

涼しい場所で4日間過ごす、暑熱順化がなくなるといわれています。外務や屋外での作業時には注意しましょう！

バランスの良い食事をしましょう！

食事は身体の健康のみならずこころの健康にも大きく影響しています。ストレスがかかるとビタミンが消耗してしまうので、意識してビタミンB・C群の補給が必要になります。

また、カルシウム、マグネシウムは精神安定に効果があり、特にカルシウムはこの効果が大きく、不足するとイライラすることが知られています。マグネシウムは、神経の興奮を抑え神経伝達を正常に保つ働きがあり、摂取する事で精神的なイライラする気持ちを和らげ、安定した精神状態を保つ効果があります。

<食材の例>

- ビタミンB…豚肉、乳製品、レバー、納豆など
- ビタミンC…野菜、果物など
- カルシウム…小魚、海藻類、乳製品など
- マグネシウム…大豆、ナッツ類、わかめ、ひじき、ほうれん草、切り干し大根、玄米、納豆、豆腐など



睡眠と健康を意識しましょう!

不眠や睡眠不足などの睡眠に関する問題とメンタルヘルス不調には、密接な関係があります。良い睡眠をとることで、ストレスを感じにくくなり、メンタルヘルス不調の発生リスクを減らすことができます。

<良い睡眠を考えるポイント>



1. 量:睡眠不足を防ぐ

個人差はありますが、日本人の成人の標準的な睡眠時間は、25歳で7時間、45歳で6.5時間くらいです。それくらいの時間眠れていて、日中の眠気で困ることがなければ、十分な時間眠ることができていると考えて良いでしょう。

睡眠を6時間以上取ると、日中の眠気と疲労感が改善し、ストレスを感じにくくなり、うつ状態に至るリスクを減らすことができます。また、風邪にもかかりにくくなります。忙しい平日でも、睡眠時間6時間以上を維持して、こころとからだの健康を守りましょう。

2. リズム:社会的時差ボケを防ぐ

朝は、一定の時刻に起きて、しっかりと朝食を摂りましょう。夜遅くにスマートフォンやパソコンのディスプレイを見るのは避けましょう。これらから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くします。少なくとも寝床に就く90分前には、見るのを止めましょう。

3. 質:生活習慣を整える

適度な運動で、深く、長く眠れるようになります。20~30分のウォーキングを週2~3回行うだけでも効果があります。

(厚生労働省:こころの耳『働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト』e-ラーニングで学ぶ 15分でわかる働く人の睡眠と健康)

お問い合わせ・ご予約

JAグループ福島 カウンセリングルーム

<https://ja-fc-counseling.jimdofree.com/>

☎ 024-563-7322

『対面・電話・オンライン(zoom)・メール・出張カウンセリング』があります。



ちょっとひとやすみ

夏の土用の丑の日は、土用の期間に丑の日が2回めぐってくる時もあり、一回目を「一の丑」、二回目を「二の丑」と呼ぶようです。2022年は「一の丑」が7月23日、「二の丑」が8月4日です。「う」のつくものを食べて無病息災を祈願するようになったといわれております。代表的なうなぎも「う」のつく食べ物で、タンパク質やビタミンなどをたっぷり含み、夏バテ防止に役立ちます。みなさんも、「う」のつくものを食べて元気に福島の暑い夏を乗り切りましょう!!

<「う」のつく食べ物>

- うなぎ:栄養豊富で精がつく ●梅干し:クエン酸が疲れをとり、食欲を増進 ●うどん:さっぱりとして食べやすい
- 瓜:胡瓜、西瓜、南瓜、冬瓜、苦瓜など。夏が旬の瓜類は、夏の身体を整えるのに適しているといわれています。