

## あなたの **こころ** は元気ですか？

思わずちぢこまってしまいそうな寒い日が続いて、あたたかい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの体、そして「こころ」は元気ですか？ 悲しいことや腹が立つことがあると、こころも疲れたり、具合が悪くなります。でも、それは珍しくもなく、おかしくもなく、だれにでもあることです。

そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、一休みする…。「これならできるかな」と思った方法を試してみてください。

病気ではないけれど、なんとなく調子が悪い。それは、こころに原因があるかもしれません。うまく気持ちを入れ替えたり、心配事を解決したりして、こころが元気になってくれば、体も軽くなりますよ。



### ～笑う門には福来たる～

笑う門には福来たるとは、「いつもにこやかに笑っている人の家には、自然に幸福がやって来る」ということです。

私たち人間はさまざまな感情とその表現方法をもっていますが、それは体の調子とも密接な関わりがあります。とりわけ「笑い」については、がんや感染症にかかりにくくなる『NK（ナチュラルキラー）細胞』の活性化につながることをはじめ、特に注目を集めています。

笑いには、その他にもこんな効果があるとされています。

- ◎ストレス解消
- ◎コミュニケーションがスムーズに
- ◎自律神経のバランスが整う
- ◎血行促進
- ◎幸福感 UP
- ◎鎮痛作用

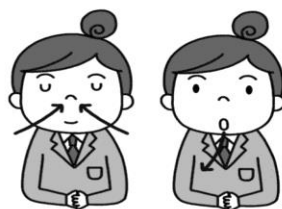


### 上手に感情をコントロール！



## 怒りをしずめて、いったん冷静になるために

深呼吸を繰り返す



●鼻から吸って口から息を吐くようにする

数をかぞえる



●100から3ずつ引いた数を数えていく等

呪文をとる



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等

その場から離れる



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい

## ～ 冬に注意！「隠れ脱水」～

冬は、外気の乾燥により体から水分が失われやすいことに加え、喉の渴きを自覚しにくいなどの理由から水分補給を怠りがちになり、脱水症状になるリスクが高まります。夏とは異なり自覚がないまま水分が足りなくなり「隠れ脱水」なってしまいます。脱水症状になると様々な体の不調が出てきます。

### 隠れ脱水の症状

- ・手先等、肌、口の中が乾燥している
- ・口の中に粘り感があり、食べ物を飲み込みづらい
- ・体がだるい、ふらつく、頭痛がする
- ・便秘ぎみになる
- ・トイレの回数が減少する
- ・尿の色が黄色くて、出る量が減る
- ・爪を押すと、すぐに元々の爪の色に戻らない 等

オススメの飲み物は・・・

**お湯・経口保水液**



冬でもこまめな水分補給を忘れずに行いましょう。

## かゆくてヒリヒリ…「しもやけ」

手足の指先、ときには鼻のあたまや耳たぶなどが赤く腫れ、かゆみや痛みが出る「しもやけ」。実は『最低気温が3～5℃前後』『1日の気温差が10℃以上』と、真冬よりも、温度差がある冬の初め・終わり頃に起きやすいのです。しもやけは対策や予防が大切です。以下のことに気をつけてください。



- 寒い中で手や足など濡れたままにしない
- 冷えないように靴下や手袋を使う
- 足にあった靴をはく
- 好き嫌いはせずきちんと栄養を摂る(タンパク質・ビタミンE)

