

あすなろ保健だより 2月号

令和8年2月2日

りょうしやさま かぞくさま
ご利用者様・ご家族様

2月は、1年のうちでもっとも寒い時期といわれています。寒さが厳しくなると、体調をくずしやすくなるのでこれまで以上に防寒対策をしましょう。睡眠不足、疲労、ストレス、不規則な生活などで体の抵抗力が低下すると、感染症にかかりやすくなります。感染予防のためにできることを行って、この時期を乗り切りましょう。

◎ストレスと上手に付き合おう

心は不安なこと、悲しいことなど多くの刺激を受けて変化します。ストレスには、乗り越えることで人間的な成長が見込める「適度なストレス」と、気持ちが落ち込んだりイララしたりして心身に悪い影響が出る「よくないストレス」があります。大切なのは、ストレスと上手に付き合うことです。

たとえば

- ・誰かに話す
 - ・体を動かす
 - ・今的心情を紙に書きだす
 - ・本を読む
 - ・ゆっくりお風呂に入る
 - ・深呼吸をする
 - ・音楽を聴く
- 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



◎自分を大切にするための7つの方法

自分という人間は、世界中に「たったひとり」しかいません。そのかけがえのない自分を大切にしましょう。

① **自分を受け入れる**：人は一面だけでなく、いろんな面を持っています。自

分の長所も短所も「あなた自身」です。しっかり受け入れましょう。

② **自分を励ます**：どうせうまくいかないから、とあきらめず、失敗しても

「今度こそ」と立ち向かいましょう。

③ **自分をほめる**：何かをやり遂げたら小さなことでも自分に頑張ったねと言
ってあげましょう。

④ **自分を助けてあげよう**：つらい時、苦しい時に「助けて」と言いましょう。

⑤ **自分を大切にする**：あなたにはあなたの良さがあるので、他の人と同じで
なくとも大丈夫です。

⑥ **自分のやりたいことをする**：後で「やってよかった」と思えるようなこと、
「よくやった」と自分をほめてあげられることをしましょう。

⑦ **自分だけの時間を持つ**：一人で過ごす楽しみを見つけ、心に余裕をもって
過ごしましょう。



pixta.jp-12009112

かんごし 看護師 かたおか 片岡 あきこ 亜紀子