

あすなろ保健だより 2月号

令和8年2月2日

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い、この時期を乗り切りましょう。

◎ストレスと上手に付き合いおう

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イ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い合うことです。

たとえば

- ・誰かに話す
- ・体を動かす
- ・今の気持ちを紙に書きだす
- ・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
- など

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



◎^{じぶん}自分を^{たいせつ}大切に^{ほうほう}するための7つの方法

^{じぶん}自分という^{にんげん}人間は、^{せかいじゅう}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^{じぶん}自分を^{たいせつ}大切にしましょう。

① ^{じぶん}自分を^う受け入れる：^{ひと}人は^{いちめん}一面だけでなく、^{めん}いろんな^も面を持っています。自^{ぶん}分の^{ちょうしょ}長所も^{たんしょ}短所も「あなた^{じしん}自身」です。しっかり^う受け入れ^いましょう。

② ^{じぶん}自分を^{はげ}励ます：^{どうせう}どうせうまくいかないから、とあきらめず、^{しっばい}失敗しても「^{こんど}今度こそ」と^{たむ}立ち向かい^むましょう。

③ ^{じぶん}自分を^なほめる：^な何かをやり^と遂げたら^{ちい}小さなことでも^{じぶん}自分に^{がんば}頑張ったねと^い言^いってあげ^いましょう。

④ ^{じぶん}自分を^{たす}助けてあげよう：^{とき}つらい時、^{くる}苦しい時に「^{たす}助けて」と^い言^いいましょう。

⑤ ^{じぶん}自分を^{たいせつ}大切に^よする：^よあなたにはあなたの良^{ほか}さがあるので、^{ひと}他の人と同じで^{おな}なくても^{だいじょうぶ}大丈夫です。

⑥ ^{じぶん}自分の^{あと}やりたいことを^{おも}する：^{おも}後で「やってよかった」と^{おも}思えるようなこと、「よくやった」と^{じぶん}自分を^{ほめ}ほめてあげられることを^ししましょう。

⑦ ^{じぶん}自分だけの^{じかん}時間を持^もつ：^{ひとり}一人で^す過ごす^{たの}楽しみを^み見^みつけ、^{こころ}心^{よゆう}に余裕をも^もって^す過^すご^すしましょう。



かんごし かたおか あきこ
看護師 片岡 亜紀子