

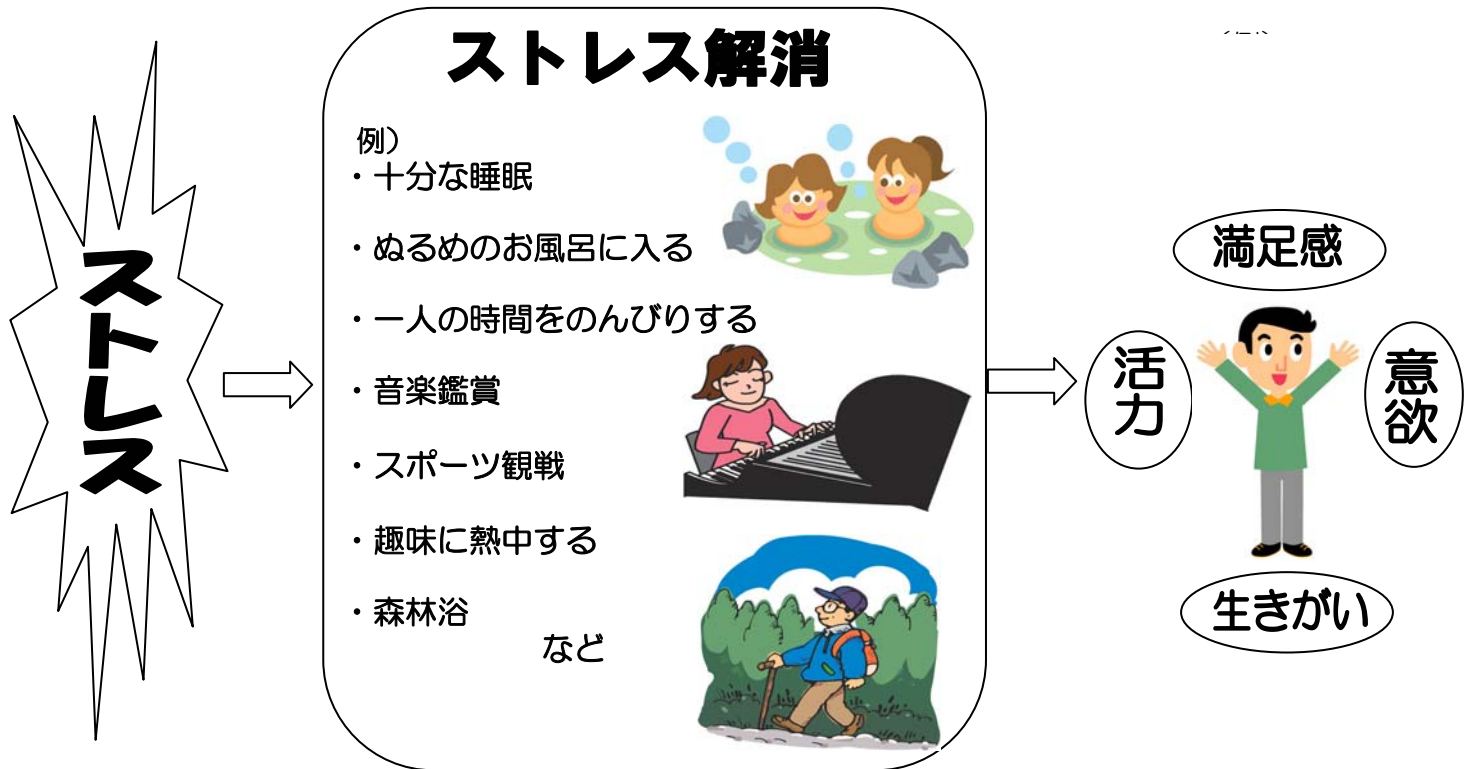


ストレスとの上手な付き合い方

ストレスとは、簡単にいうと、「刺激を受けた時に生じる、心身のゆがみ」のこと。ストレスは、日常生活を送るうえで、避けては通れないものです。そのため、ストレスに直面した時の対処方法を知る事が大切です。

ストレスが上手く解消できると・・・

ストレスと聞くと、不眠、不安、頭痛などを引き起こす悪いイメージがある方が多いと思います。しかし、ストレスが上手に解消できると明日への活力などにつながります。



健康づくり推進員の対処法をお伝えします

プラス思考に考える

昔はもっと大きな問題に、直面して乗り越えられたのだからと考える



誰かと話をする

奥さんからの一言「そんなに頑張らなくてもいいんじゃないの？」その一言で救われました



考えすぎない

自分でできる範囲を超えない



健康フェアの「こころのコーナー」でストレスについて詳しくお答えします

健康づくり推進員: 市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各種団体から選出されています。

