



# こころの健康にも注意しよう！心の疲れ早めに解消



●自粛生活が長引くと人との交流不足がうつ状態につながることもあります！

うつ病は、気分の落ち込みが長く続き、日常生活に支障をきたしている状態です。人との交流や参加していたイベントなどが新型コロナの為に減ることは、うつ病を招きやすい状況になります。うつ病の予防のためには家族や地域など周囲の人たちの注意や支援も大切です。

## 『気分転換法』を見つけよう

●嫌なことがあっても「これをすると気分が晴れる」と思える事を一つ持っておきましょう。心のやすらぎと安定につながります。趣味に没頭する、仲の良い人と時間を過ごすなど、自分に合った気分転換法を見つけましょう！



## 運動で心と体のコリをほぐそう

●適度な運動は血流をよくし、心身の緊張を取り除いてくれます。ラジオ体操、ストレッチなどで筋肉をのばしましょう。ウォーキングや水泳などの有酸素運動を行うと脳に酸素がいきわたり、心も体もスッキリします！



## がんばりすぎないで、誰かに気持ちを相談しましょう

●気持ちが落ち込んで、やる気がわかない、イライラ、人や物にあたる・・・これらは『がんばりすぎ』のサイン。一人で抱えこまず、信頼できる人や市町村の相談窓口、医療機関に早めに相談しましょう

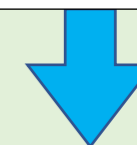


## 体操DVD無料配布

年末のパーティー・お正月で食べ過ぎていませんか？また、寒いからといって活動低下や運動不足などになっていませんか？

介護長寿課では運動不足・ストレス解消・フレイル予防に自宅で行える体操としてうるま体操DVDを無料で窓口お渡しや郵送配布しています

☺  
まだ、いただいていない方はこちらまでご連絡ください。



うるま市 介護長寿課 地域支援係

☎ 973-5112

