

自分にぴったり！ストレス解消法

気づかないうちに対処できないくらいストレスをかかえてしまっていないですか？自分のストレスのパターンを知り、ストレスに負けない体をつくりましょう。



あなたのストレスは、何タイプ？

※体調や日によってタイプは変わります

痛い・苦しい型

肩こりや頭痛、腹痛、胃痛など局所の痛みや病気になって現れる。比較的元気な人に多く、飲酒や喫煙など体に負担をかける方法で解決しようとする。



なんとなく不調型

体がだるくて疲れやすい、よく眠れない、食がすすまないなど小さい頃から慢性的なストレスがあり、もともと体が丈夫でない人に多い。「気のせい」と言われることも。



憂うつ・落ち込み型

ストレスが精神面に出るタイプで、クヨクヨ、何をしても楽しくないなど憂うつな気分や落ち込みがある。



行行ムシャクシャ型

ストレスが精神面に出るタイプで、抑え込まずに何とか対処しようとする気持ちが強いときに見られる。すぐカッとなり、感情がストレートに現れるのでストレスをためにくいタイプ。



解消法

逆効果は



体に現れている症状を少しでもやわらげる

- 手浴、足浴で血行促進
- 家族や友人など信頼できる人に痛い所をさすってもらう。

- ×痛いところを無理に動かす
- ×痛い・苦しいを忘れようと努力する

心と体全体に働きかけてリラックス

- 温泉で心をゆったり（家のお風呂でのんびり温まるでも可）
- 腹式呼吸で自律神経を整える

- ×朝～晩までスケジュールが詰まっている観光旅行
- ×友人につきあって徹夜で飲み明かす

一人になってリラックス

- 好きな物を自分にプレゼント
- ペットを飼って心安らぐ
- 自分のペースでのんびり散歩

- ×友人と旅行などについてはやぐ
- ×「がんばってね」と励ますタイプの人に会う

発散して、すぐにスッキリ

- 体を動かして汗をながす
- スポーツ観戦やライブなどで盛り上がる
- 今の気持ちを紙に書いてみる

- ×一人で静かに音楽をきく
- ×瞑想、リラクゼーションをする

症状の改善がみられないときは、早めに専門家に相談を

ストレスに強くなる栄養素にはどんなものがあるの？

ビタミンC

ストレスがあると、体内でストレスに対抗するための「抗ストレスホルモン」が合成されます。このホルモンの合成を助ける働きがあります。

チェック ▶ ブロッコリー、キャベツ、トマト、柑橘類



カルシウム

神経や筋肉の興奮を抑えて、気持ちを落ち着かせます。

チェック ▶ 牛乳・乳製品、小魚、豆腐



おすすめレシピ！

簡単ミックスジュース

(1人分)

- ・キャベツ 150g
- ・イチゴ 4個
- ・牛乳 1/2カップ
- ・レモン果汁 小さじ2
- ・はちみつ 小さじ1

130kcal
ビタミンC 92mg
カルシウム173mg



- ① キャベツはざく切りにする。イチゴはへたをとり除く。
- ② ミキサーに材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

★★簡単にできるストレス解消法★★

一番興味があること、時間を忘れて没頭できる趣味をもち、楽しくストレス発散しましょう！

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。