



## セルフケアのすすめ

医師 一岡 慶紀



こんにちは。皆さん、心のセルフケア、出来ていますでしょうか。この数年に渡るコロナ禍で、精神的・肉体的に過酷な状況に追いやられ、心身のバランスを崩してしまう方が少なくなかった様に思います。自分では制御できない、どうしようもない事は日々起きますが、その中でも、いかに自分の心と体を良い状態に保てるかどうか、その方法を知っている事は、コロナ禍でなくとも、非常に重要なことだと思います。

さて、一般的に「ストレスに強い人」といっても、

①「自己肯定感などが非常に高く、

ダメージをそもそも受けにくい人」

②「実際にはダメージを受け続けているのに、麻痺していたり、それにうまく気づけなかったり、限界が来るまで普段通りにしてしまうので周りからは強そうに見える人」

③「ダメージを感じないわけではないが、普段から自身を良い状態に保つ方法や回復する方法を心得ており、ダメージが深刻になりにくい人」

等があると思います。

①は今回扱いません。

②を避けるためには、ストレスに気づく事が大事ですが、ゆげメディ便り 249 号に素晴らしい記事がありますので是非ご覧ください。



③について、普段から良い状態に保つ方法にも色々ありますが、今回扱うのは、「ちょっとした気分転換の方法を沢山もっておく（旅行とか大それた事じゃない、普段遣いできる、がミソ）」です。

私の場合、「こどもの撮りためた動画をみる」

「30 秒、体の感覚だけに集中して深呼吸する」

「ストレッチをする」「車の中で大きな声で歌う」「携帯の電源を切って漫画喫茶にこもる」「嫌だった事を声に出す（昔は独り言、今は妻に一方向的に話す）」等々です。何十個と小さい気分転換を自分で貯めておいて、ストレスの大きさに応じてうまく引き出せるようになると思います。まずは、自分が心地よく感じる、或いは、辛さを軽減させてくれる物事を沢山書き出してみることから始めてみてはいかがでしょうか。





## 免疫力をあげましょう。

看護師 宮井 由里子

暦のうえでは春になりました。みなさん、いかがお過ごしですか？寒い日が続くと暖かい春が待ち遠しいですね。寒いと体温も下がり、免疫力が下がって体調が悪くなることもあります。

そこで免疫力をアップできる身近な食材や料理を紹介しましょう。

### ①緑茶

緑茶には抗菌・抗ウイルス作用のあるカテキンが豊富に含まれています。

### ②生姜

生姜を食べると体が温まり、血行が良くなることで免疫力が高まると言われています。

### ③果物・果物ジュース

リンゴやオレンジには食物繊維の他、美容効果がある成分が豊富に含まれています。果汁100%ジュースやスムージーにすると、手軽に多くの栄養を摂取することができます。

### ④キムチ

キムチは発酵食品で乳酸菌がたくさん含まれています。また、腸内環境を整える作用があり、免疫細胞の活性化につながります。

①～④はどれも手に入りやすい食材ばかりですね。

取り過ぎに注意してバランスの良い食生活をおくりたいものです。



## 医師の不在のお知らせ

### 【 3月 】

- ・ 6日(月) ..... 園医師
- ・ 9日(木) ..... 西川医師
- ・ 10日(金) ..... 辻岡医師
- ・ 13日(月) ..... 佐々木医師
- ・ 18日(土) ..... 森永医師
- ・ 20日(月) ..... 西川医師
- ・ 25日(土) ..... 大竹・森永医師
- ・ 27日(月) ..... 大竹・佐々木医師
- ・ 29日(水) ..... 永嶋医師
- ・ 31日(金) ..... 西川・永嶋医師

### 【 4月 】

- ・ 22日(土) ..... 大竹医師



## マイナ保険証をご利用いただけます

### <オンライン資格確認について>

- ・ 当院は診療情報を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めています。
- ・ 正確な情報を取得・活用するため、マイナ保険証の利用にご協力をお願いいたします。



## 当院へお電話の際に自動音声が入るようになります

8:15～18:00の間、当院へお電話の際に自動音声が入るようになりました。ご理解ご協力をお願いいたします。

## 「さかえ」を定期購読(月1回)しませんか?

主に糖尿病について書かれた本ですが、患者さんの目線でいろんな事が書かれた「健康雑誌」です。1年間の購読で2400円です。詳しくは外来看護師にお声かけください。