

# 今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.51

メンタルセルフケアのすすめ

3・4月は、卒業、進学、就職、転勤など身の回りの状況が変化しやすい時期です。昇進、結婚、出産など一般的に喜ばしい出来事でも、環境が変わることはストレス要因になります。周りのことは、急には変えられませんが、メンタルセルフケアで、少しでもストレスをためない暮らし方を実践することはできます。こころの健康を保ち、ストレスに向き合うエネルギーを維持していきましょう。

ストレスが大きくなると、こころや体、日常の行動面に次のような変化が現れます。

- 心理面 抑うつ症状、意欲の低下、いらいら、緊張、不安など
- 身体面 高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸、息切れ、下痢・便秘、食欲不振、不眠、肥満など
- 行動面 作業効率の低下、アルコール依存、過食、拒食など

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当  
☎5744-1683 FAX5744-1523

## 整った生活習慣はこころの健康にも大切

まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間を持つことが大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることから取り組んでみましょう。

お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下し、こころも不安定になることがあるので気を付けましょう。



## こころとからだの健康を保つために、日々取り組めること

- ☑運動 1日15分、楽しむという気持ちで体を動かします。歩くことやストレッチ、体操を行うことで、体の緊張を解きほぐし、リラックスしましょう。
- ☑仕事 働き過ぎに注意しましょう。楽しく働き、無理は禁物です。
- ☑睡眠 毎日十分な睡眠をとりましょう。眠れない状態が続くときは、専門機関に相談しましょう。
- ☑休息 活動の合間に休みをとりましょう。気持ちを切り替え、心にもゆとりと栄養を補給します。
- ☑栄養 栄養のバランスを考えた食事を、3食しっかり楽しく食べましょう。
- ☑入浴 適度な入浴をすることは、心身の新陳代謝を促進します。

## 考え方を柔らかくしましょう

ストレスを感じていると、物事を固定的に考えてしまうことがあります。「あり」か「なし」かの二択、「必ず〇〇しなければならない」といった考えになりがちです。それがうまくいかない強いストレスを感じてしまい、よくないことばかりを気にしてしまうこともあります。そんなときは、意識してよいことに注目してください。考え方や視点を変えると少し気持ちが楽になることがあります。

また、一人で抱え込まず、思い切って誰かに話してみると、話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感で、気持ちが落ち着く場合もあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

# みる・きく・まなぶ 区民のひろば

### ◆幼児のためのバレエ無料体験

4歳以上の方。練習着などの貸し出し有り。3月10・17・24日、4月7日(金)午後3時20分～4時10分、ライフコミュニティ西馬込で。先着各5名。電話で☎笹岡☎090-6041-9286

### ◆モダンダンス教室

3月12・19・26日、4月2・9日(日)①午前9時～9時50分(未就学児)②午前9時50分～10時50分(小学生)③午前10時50分～11時50分(おおむね70歳までの女性)、美原文化センターで。電話で☎①②550円③800円☎島田☎090-2766-2884

### ◆頭の体操 初級英会話～年齢に関係なく学習しよう～

3月15日(木)午前10時～11時、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎小林☎090-9672-3951

### ◆囲碁を楽しみませんか(基礎～初級)

3月16・23・30日、4月6日(休)午後1時～4時30分、消費者生活センターで。先着10名。当日会場へ☎3733-4026斎藤

### ◆オカリナ講習会

3月17日、4月7日(金)午後2時30分～4時、馬込文化センターで。電話で☎升水☎090-1764-0768

### ◆遺言・相続の相談&エンディングブック作成

3月21日(木)①午前9時～午後3時(遺言・相続の相談)②午後3時～5時(エンディングブック作成)、エセナおおたで。先着15名。電話で☎光江☎090-7806-5868

### ◆弁護士・税理士による出口の見える相談会～相続・離婚・不動産

3月25日(日)午前9時30分～午後3時50分、消費者生活センターで。電話

で☎堀口☎3753-0310

◆大正琴研究会「小さなおさらい会」  
3月25日(出)午後2時から、北蒲広場で。当日会場へ☎090-3402-2166富間

### ◆行政書士・弁護士・社労士・司法書士相続専門家無料相談会

3月26日(日)午前10時～午後4時、池上会館で。電話で☎青葉☎090-6521-6197

### ◆体験40代・50代からのスコティッシュダンス

シニア可。上履き持参。①3月28日(火)、萩中集会所で②4月4日(火)、萩中文化センターで、午後2時～3時。先着各5名。①3月26日②4月2日までに電話で☎柳川☎090-4710-7367

### ◆LINEでスタート!慣れようスマホ(シニア向き入門編)(4日制)

スマートフォン持参。4月5・12・19・26日(休)午前10時15分～11時45

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎=参加費など ☎=申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

●掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号、区報3月1日号の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ

●締切=掲載月2か月前の15日必着

●開催日や申込締切日が1～9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを11月・21日号)に掲載します。

●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和5年5月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和5年11月1日号です

●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

分、消費者生活センターで。先着10名。

3月25日までに電話で☎4,000円(4回分)☎中島☎080-4321-9111

## インフォメーション

### 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

#### 相談窓口

#### ●症状がある・感染が疑われる方

東京都発熱相談センター  
☎5320-4592(※1・2) ☎5320-4551(※1・2)  
☎6258-5780(※1・2) ☎5320-4411(※1・2)

(医療機関紹介専用(※2))  
☎5320-4327 ☎5320-5971 ☎5320-7030

大田区新型コロナ特設相談フリーダイヤル ※一般相談も可  
(月～金曜、午前9時～午後5時 ※休日を除く)  
☎0120-585-038 FAX5744-1524

#### ●自宅療養中で体調に不安がある・一般相談をしたい方

自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)  
☎0120-670-440(※1・2)

#### ●陽性者登録センターへの登録方法が分からない方

☎0570-080-197(※2)

(※1)多言語(英・中・ハングルなど)による相談も可 (※2)24時間対応

詳細はコチラ▶



## 区の世帯と人口

令和5年2月1日現在

- 世帯数…401,754世帯
- 総人口…728,104人  
日本人人口…702,984人(男…349,551人 女…353,433人)  
外国人人口…25,120人(男…12,052人 女…13,068人)
- 面積…61.86km<sup>2</sup>

11ch

## 大田区広報番組

3月

シティーニュース  
おおた

区内の桜スポット巡り

ユニークおおた

- 萩中公園
- 銭湯特集「改正湯」

●放送 ケーブルテレビのJ:COMチャンネル 大田とITSCOM  
で毎日放送! YouTubeでも発信しています。



▲YouTube

## 今月の区報は

3月11日号 特集 おおたの中小企業  
3月21日号 特集 生涯学習の推進

11日号・21日号は新聞折込か駅広報スタンド、区施設、公衆浴場、セブンイレブンで配布。配送サービス(外出困難などの要件有り)も行っていきます。

## 大田区学クイズに挑戦!

### 3面の答え 松竹キネマ蒲田撮影所

演劇界で興行していた松竹は、大正9年に映画界への新規参入を果たします。東京都心に近く、交通の便も良い上、さまざまなロケ地を周辺に擁した蒲田駅の東側を撮影所用地に選定しました。



詳細はコチラ