



## ⚠️ 病気を引き起こすストレスとは？

ストレスとは簡単に言うと「心身に過剰な負荷がかかってゆがみが生じること」です。ストレスの原因にはさまざまなものがあり、「急性」突発的に起きるものと、「持続性」継続して起きているものに分けられます。ストレスをそのまま放っておくとさまざまな問題が現れます。暴飲暴食・ギャンブルなどの『行動の問題』、めまいや頭痛などの『体の問題』、うつや不安・イライラなどの『心の問題』の大きく3つに分けられます。

自分にはどのような影響が現れやすいかを知っておくと、ストレスがたまっているサインに早く気づく事ができます。

### ストレスチェックをしてみましょう！

このチェックは40点満点で、点数が低いほどストレスがかかっていない状態です。一方、点数が高かった場合はストレスがかかっている状態で、合計が24点以上は黄色信号、合計32点以上はかなり注意の赤信号ですので専門家に相談するなどして下さい。

### ストレスが影響する病気

	まったく なかった	少し あった	まあまあ あった	かなり あった	非常に あった
食欲	5	4	3	2	1
睡眠	5	4	3	2	1
喜び	5	4	3	2	1
疲れ	1	2	3	4	5
ゆううつ	1	2	3	4	5
不安	1	2	3	4	5
緊張	1	2	3	4	5
体の症状	1	2	3	4	5
<b>合計</b>					
	点				

出典：中尾睦宏(第42回日本バイオフィードバック学会総会発表, 2014年6月)

### 《腹式呼吸でリラックスしましょう》



### 《腹式呼吸のやり方》

- ① 座って行くと姿勢が安定します。(立ったままでも良い)
- ② 肩の力を抜き、肩を動かさないようにして、お腹に手を当てて行う。
- ③ 吸った時間よりも長く、約6秒かけて口から息を吐ききる。その時、お腹がへこみます。
- ④ 約1秒息を止めたあと、約3秒かけて鼻から息を吸いこむ。その時、お腹がふくらみます。

# 年末年始休業のお知らせ



**令和元年 12月31日(火)～令和2年 1月3日(金)**

を年末年始休業とさせていただきます。

新年は1月6日(月)より通常営業いたしますので、よろしくお願いたします。



## ～ むくみを解消する食べ物はご存知ですか ～

女性は男性よりもむくみやすい傾向にあり、その理由として女性ホルモンの影響や、男性よりも筋肉量が少ないことが関係しています。むくみの原因には、肥満・加齢・冷え性・長時間同じ姿勢でいる・運動不足・生活習慣の乱れ・妊娠・月経・病気の可能性など、さまざまなものがありますが、私たちが普段何気なく口にしている食事がむくみを引き起こしている可能性もあるのです。むくみを解消・予防する食べ物とむくみになりやすい食べ物をご紹介します。

むくみを解消する食べ物



- カリウム**—昆布・わかめ・ひじき・あおさ・煮干し・大豆・干し椎茸・切干大根・干しぶどう・バナナ
- マグネシウム+カルシウム**—干しエビ、煮干し、イワシ、ひじき、わかめ、昆布、緑黄色野菜、ゴマ
- たんぱく質**—鶏ささみ、豚ヒレ肉、鶏むね肉、するめ、干しエビ、イワシ、煮干し、アジ、マグロ、大豆
- ビタミンB群**—豚肉・レバー・しじみ・あさり・まぐろ・さんま・うなぎ・干し椎茸・アーモンド・レバー
- ビタミンE**—あゆ、イワシ、あんこうのきも、すじこ、いくら、たらこ、アーモンド、松の実、植物油
- クエン酸**—レモン、グレープフルーツ、いちご、キウイ、パイナップル、梅干し、酢、ローズヒップ
- サポニン**—大豆、黒豆、なた豆、ごぼう、ブドウの果皮、オリーブ
- ポリフェノール**—赤ワイン、コーヒー、紅茶、ココア、緑茶、抹茶、チョコレート、ブルーベリー

注意  
むくみを引き起こす食べ物

- 塩分が多い食べ物**—食塩・固形コンソメ・顆粒風味調味料・インスタント食品・ハム・ソーセージ
- 身体を冷やす食べ物**—馬肉・すっぽん・あさり・うなぎ・カニ・きゅうり・トマト・なす・生野菜
- アルコール**
- 水分過多・水分不足**—めやすは1日に1,000～1,500mlの摂取必要
- 偏った食事**—基礎代謝の低下は太りやすく痩せにくい身体を作る



☆お気軽にお問合せください☆



**ケアフル**

訪問看護リハビリステーション

**TEL 0574-49-7570**  
**FAX 0574-49-7571**

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21