

セルフケアしていますか？

ちょっと体が疲れた時、どうしていますか？温かくて消化の良いものを食べたり、ゆっくり湯船につかったり、夜更かしせず早めに寝たり…。このように自分のできる範囲で自分の面倒を見ると思います。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろんですが、こころが疲れた時にも有効な手段です。また、早めに行う事でより効果があります。

朝霞市民に聴きました！ わたしのセルフケア術！

- 昼寝をする
- 田島緑地まで散歩する
- ラジオ体操をする
- 季節の花を見る、飾る
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸をくりかえす
- 「できていること」に目をむける
- 園芸、土をいじる



いつでもどこでも、時間もお金もかけずに手軽に実践できるものは、習慣にしやすいですね。

- 音楽を聴いたり、歌を歌う
- 失敗をみとめて笑い飛ばす
- 好きなものを食べる
- 親しい人と話して、たくさん笑う
- 頑張らない、ぼーっとする
- 寝る前に自分をほめる
- 見方を変える(後ろ向きに考えない)



日々のさ細なよろこびを探して、自分のできることから始めよう。



いくつかのセルフケア術を身に付け、十分な休養やバランスのとれた食事、適度な運動を含めた自分なりのセルフケアを習慣にし、こころにハリとゆとりを持った生活を送りましょう。



参考：厚生労働省HP・令和2年度3月あさか健康プラン21健康づくり講演会

大切にしよう。こころの健康

こころの体温計 試してみませんか？

▼ パソコンはこちらから
<https://fishbowlindex.jp/asaka/>

携帯・スマホは
こちらから



気付かないうちにこころに不調をきたしているかもしれません。何か普段と違うと感じるところがあればそれはこころのSOSかもしれません。ひとりで抱え込まず、周囲の人に相談しましょう。
3月は自殺対策強化月間です

令和3年度 健康あさか普及員活動報告 〈健康あさか普及員数：415人(令和4年1月末現在)〉

朝霞市と共に健康づくりをすすめるボランティアである健康あさか普及員のみなさんと、感染対策を行いながら『ASAKA健康ラウンジ』を2か月に1度開催しました。

今年度も、自らの健康と身近な人の健康を考え、くらしの中でできる健康づくりについて意見交換や体験会、勉強会を楽しい雰囲気で行いました。新規登録者を募集中ですので、興味のある方は健康づくり課までお問い合わせください。

