

# ホット ほっと

特集 心と身体 の健康づくり

ご自由にお持ちください

## ストレスに負けない体調管理方法

### 理事長就任のご挨拶



昨年7月21日をもちまして、公益財団法人横浜市総合保健医療財団理事長に就任しました、戸塚武和でございます。

当財団は令和4年度、設立30周年を迎えました。この節目の時期に理事長の大任を仰せつかり、気が引き締まる思いです。

今後も、保健・医療・福祉の向上のため、誠心誠意努める所存でございますので、前理事長同様に、引き続きご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人横浜市総合保健医療財団  
理事長 戸塚武和

# ストレスに負けない体調管理方法

## まずは睡眠から見直そう

ストレス耐性を向上するための体調管理法は、日々の生活習慣の見直しから始まります。まず、質の高い睡眠を確保することが重要です。睡眠は脳と体を休息させ、ストレスホルモンのバランスを整える役割があります。睡眠の質を向上させるには、毎日同じ時間に就寝及び起床する、寝室を快適で静かな環境に保つ、カフェインやアルコールの摂取を控える、就寝前のスクリーンタイムを避ける（スマホの使用等を控える）などの工夫が有効です。適度な運動も欠かせません。運動には心身をリラックスさせる効果があり、ストレス耐性を向上させると同時に、気分を高める効果も期待できます。1回30分以上の運動を、週2回以上実施することが推奨されています。また、マインドフルネスという瞑想法が注目されています。マインドフルネスは、現在の瞬間に意識を集中させ、判断を下すことなく体験をありのまま観察する方法です。マインドフルネスは不眠症の改善やストレス耐性の向上の効果が実証されています。最後に、ストレスを感じたときは、自分一人で抱え込むのではなく、誰かに相談することも重要です。信頼できる人と話をすることで、新たな視点を得ることができます。必要に応じて専門家との相談をお勧めします。



(精神科医 山口)

## 当センター精神科デイケアでの取り組みについて

皆様は「デイケア」と聞いて、どんな事をする所だと思いますか？多くの方は高齢の方が通う施設と思うのではないのでしょうか。デイケアは高齢の方が通う施設（デイケア・デイサービス）だけではなく、メンタルヘル스에悩みを抱えている人達が通う施設（精神科デイケア）もあります。

当センターの精神科デイケアでは、ストレスがかかった時に生じる症状等を理解して、対処法を身につけるプログラムを実施しています。具体的には、「質の高い睡眠」を確保するために、生活リズムの整え方を学習・発表する機会を設けたり、集団や個別で取り組める運動プログラムなどを実施しています。また、定期的に相談できる時間を設け、ストレスや課題を解決できるよう、看護師、作業療法士、精神保健福祉士等の専門職がサポートしています。

(精神科デイケア職員・作業療法士 村岡)

本誌に掲載されている内容の無断転載・転用及び複製等の行為はご遠慮ください。

お問い合わせはこちらから

横浜市総合保健医療財団

横浜市総合保健医療センター 総合相談室

月曜日～金曜日 8:45～17:15

(祝日・年末年始を除く)

TEL: 045(475)0103

横浜市総合保健医療センター  
ホームページ

<https://yccc.jp>

ホームページの

「お問い合わせ」画面から  
お問い合わせいただけます

