

ストレスとうまくつきあうために

参考:「ストレスとうまくつきあう」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/000561005.pdf, https://www.mhlw.go.jp/content/000561006.pdf) を加工して作成。

「ストレスは人生のスパイスである」これはストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。適度なストレスは能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。上手につきあうには、過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけることです。

ストレッチング

リラクゼーション法のひとつにストレッチングがあります。筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。

ストレッチングのポイント

- 1 はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- 2 呼吸は止めずに自然に行う
- 3 10～30秒間伸ばし続ける
- 4 痛みを感じるまで伸ばさない(無理はしない)
- 5 伸ばしている部位に意識をむける
- 6 笑顔で行う



手軽にからだをほぐす

<p>簡単な体操 肩の上げ下げ</p> <p>肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす</p>	<p>ストレッチング 背中</p> <p>両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める</p>	<p>ストレッチング 腰</p> <p>腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ</p>
<p>マッサージ 首すじ</p> <p>親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする</p>	<p>簡単な体操 首まわし</p> <p>首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす</p>	<p>ストレッチング 上半身</p> <p>両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る</p>

豆知識 9月10日は「車点検の日」というのはご存知でしょうか?「く(9)る(ま)てん(10)けん」の語呂合わせで、兵庫県自動車整備振興会が制定したもので、自動車整備の大切さをアピールし、交通安全につなげる日となっています。普段はなかなか自分の車を点検することは意識しないとできないものです。この日をきっかけにして、愛車の点検を行ってみましょう。

レンタルのニッケン
ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

レンタルのニッケン **メルマガ配信中!**

安全ニュースのご活用についてのお願い
弊社は皆様の、安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでいます。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。

- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ずに、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複写・複製・貸貸・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
- 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
- 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。

レンタルのニッケン
公式 **Twitter**
はじめました!!

フォロー宜しくお願ひします!

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください **e-mail: nikken@rental.co.jp**

安全ニュース

2021年 9月号 NO. 237
株式会社レンタルのニッケン
編集・発行 安全技術部/営業企画部
お問い合わせ TEL.03-5512-7411
発行日 2021年9月1日

特集 全国労働衛生週間(準備期間)

目次
● 新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査 ● 運動不足が原因で毎年5万人が死亡!
● 感染に対する不安やストレスを解消するために ● ストレスとうまくつきあうために

2021年10月号の予告
【三大災害】墜落・転落

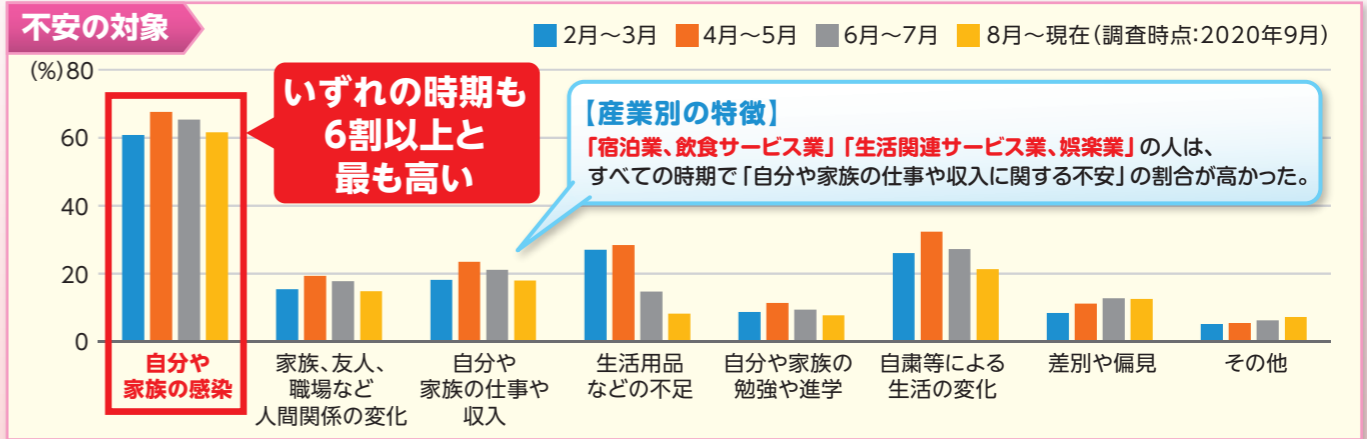
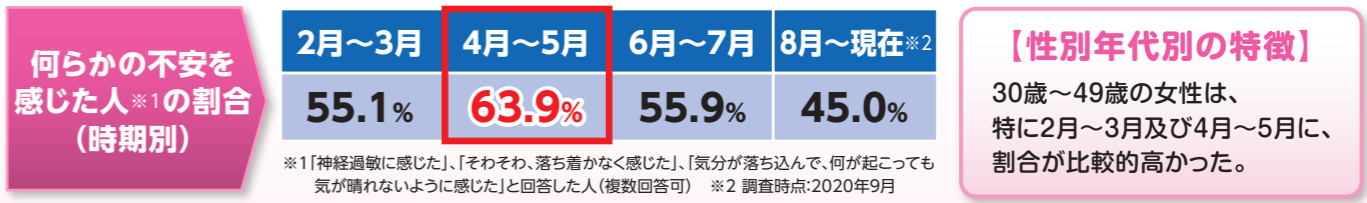
10月1日～7日は「**全国労働衛生週間**」 9月1日～30日は準備期間です

令和3年度スローガン **向き合おう! こころとからだの健康管理**

主催者:厚生労働省、中央労働災害防止協会

新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査

◆調査期間: 2020年9月11日～9月14日 ◆調査方法: インターネットによる調査 ◆調査対象: 一般の方々(15歳以上) ◆回収サンプル: 10,981件



困ったこと・ストレスに感じたこと

- 自分や家族が感染するかもしれない…75.5%
- 医療用品・衛生用品が入手困難……………57.6%
- 旅行やレジャーができない……………50.4%
- 家族・親戚・友人などに会えない……………47.9%
- 医療サービスを受けづらくなった……………43.1%

日常生活における変化
新型コロナの感染拡大前と比べて、

運動量
約4割が「減少した」と回答

ゲームをする時間
約2割が「増加した」と回答

中面にはストレス解消法をご紹介します。

★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

感染に対する不安やストレスを解消するために

参考:「新型コロナウイルス流行中のこころの健康維持について」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/000723599.pdf) を加工して作成

したこと・していること

- ◆ 手洗いやマスクの着用
 - ◆ 人との距離を取る
 - ◆ できる限り自宅にいるようにする
- などの「予防行動」が最も多かった。



1 手洗いやマスク着用等の予防行動



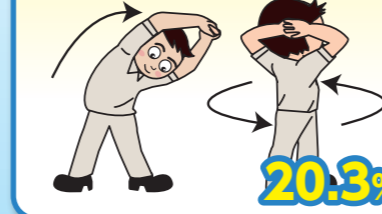
2 スマートフォンやインターネットを使って情報を検索



3 家族や友人に話をする



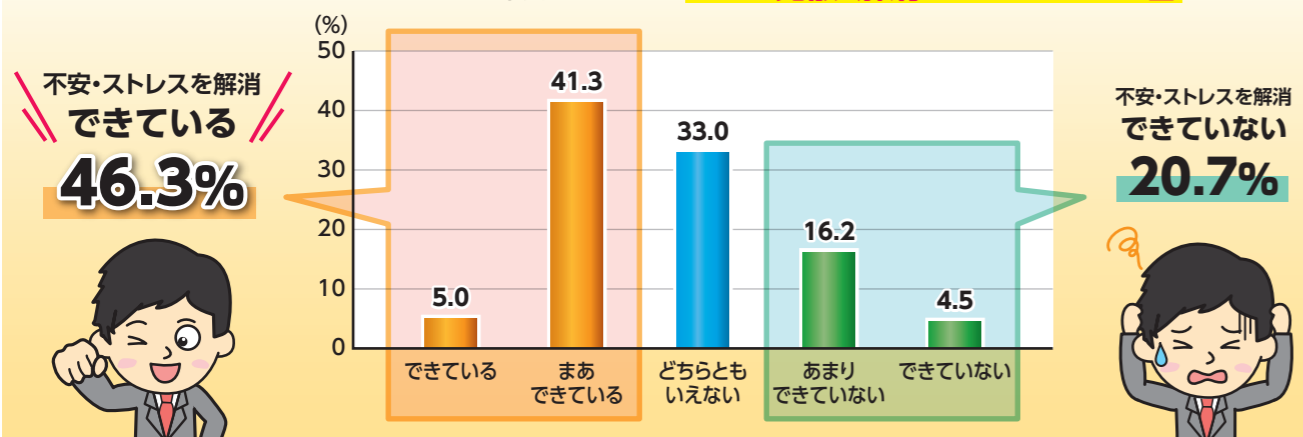
4 運動などで身体を動かす



- 5 家族や友人以外の身近な人(上司や先生など)に相談
- 6 医療機関などの専門家に相談
- 7 匿名の相談窓口(電話やSNSなど)に相談
- 8 行政の相談窓口を利用

発散・解消できているか

これらの解消方法を行った人の約半数が、不安やストレスをうまく発散・解消できていると回答



その他のストレス解消法

発散・解消できるよう、自分に合ったものを見つけてみましょう

呼吸法
ヨガ

音楽を聴く

生活リズムを整える

笑う

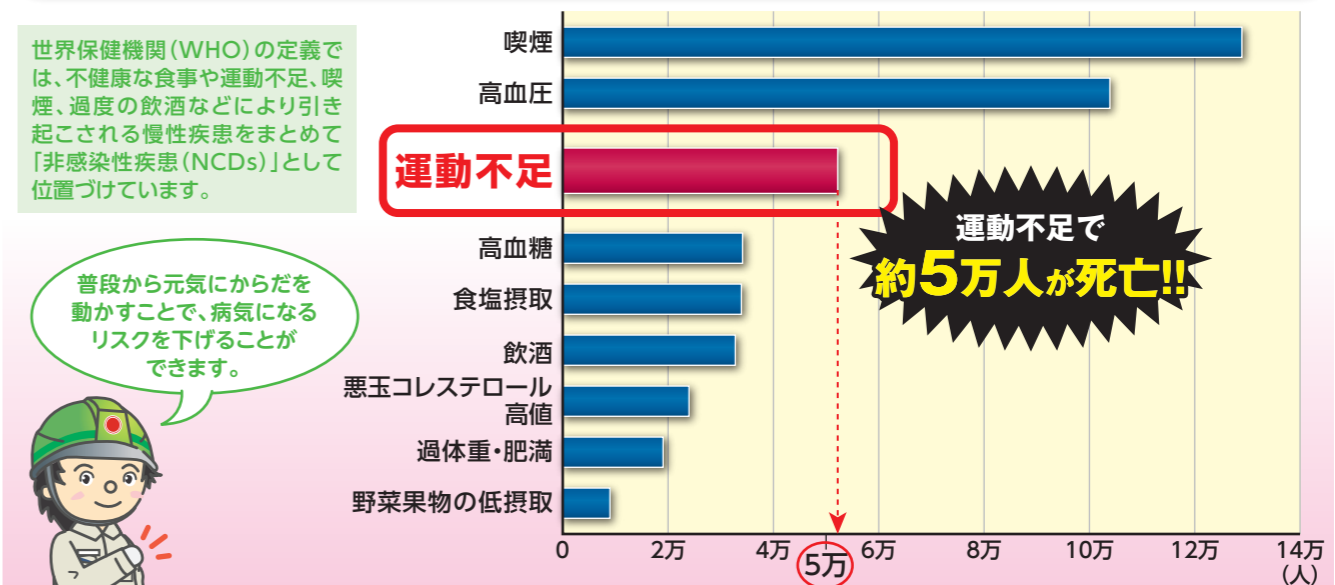
今の気持ちを書いてみる

等々

運動不足が原因で毎年5万人が死亡!

参考:「身体活動・運動を通じた健康増進のための厚生労働省の取組み」(厚生労働省) (https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/shingi/_icsFiles/afieldfile/2018/11/01/1410412_03.pdf) を加工して作成

非感染症疾患と外因による死亡数(2007年)



健康のための一歩を踏み出そう!

1 気づく!

いつ? 仕事中や帰宅時に!

- 歩幅を広くし、階段を使う
- 自転車や徒歩で通勤...など

どこで? 地域で! 職場で!

- スポーツイベントに参加
- 運動施設に通う...など

2 始める!

歩いたり、自転車で移動 +10分

歩幅を広くして速く歩く +10分

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」振り返ってみましょう。

少しでも長く、からだを動かすことが健康への第一歩です。10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。

4 つながる!

一緒に楽しく

感染対策を忘れずに!

3 達成する!

65歳以上 1日合計40分は動きましょう

18歳~64歳 1日合計60分 8,000歩が目安

家族や仲間と共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

目標を通じて、体力アップを目指しましょう。筋力トレーニングが含まれると、なお効果的です。

安全のために

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談する。