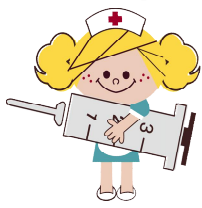




### 一筋縄ではいかないワクチン接種。自分の番はいつのことやら…。



新年度に入り早一ヶ月が過ぎ、5月になりました。コロナワクチンも高齢者の接種がスタートしました。インターネットや電話を利用した予約や、接種ごとの2枚の問診票など、高齢の方にはやや煩雑な手続きがあり、予定通りに進行させるのはなかなか難しいようです。この高齢者接種の後に基礎疾患を持つ方や高齢者施設の従事者への接種となり、60~64歳の方になります。そしてその後がやっと一般の方の番！全ての国民の接種が終わるのは、まだまだ遠い道のりのようです。

さて新年度の慌ただしさが落ち着き始めるこの時期に、多くの人が崩しがちなメンタルのバランスです。特にコロナ禍で社会不安が続く中、昨年より感染に対する不安や急激な生活様式の変容へのストレスなどから、「コロナうつ」と呼ばれる抑うつ状態となる人が増加しているそうです。ということで今回の社内報では、メンタル面の健康について特集しました。



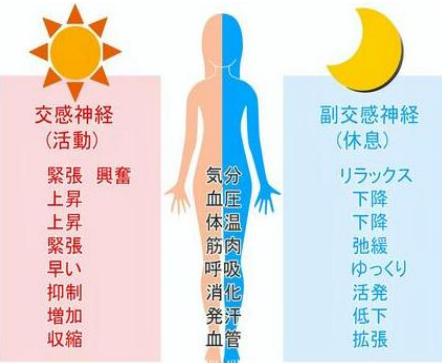
### 体を中から整えて、ストレスを軽減させましょう！



様々な変化の多い春は、特にストレスを感じやすい季節です。春は気温の変化だけでなく、環境、人間関係、仕事内容など自分を取りまくさまざまなものが変動しやすい時季です。その変動が多く積み重なると、体はこれをストレスと感じてしまいます。ストレスが蓄積していくと自律神経やホルモンバランスを乱して、いわゆる「うつ」の状態につながります。春の精神衛生の崩れを予防するために、生活の中で工夫できることを探してみましょう。

#### 【自律神経やホルモンバランスを整えよう】

自律神経は緊張や興奮を司る交感神経とリラックスや休息を司る副交感神経の2つで成り立ち、相互に作用し合っているため、この2つの神経のバランスを整えることが大切です。このバランスを整えるには、セロトニンとメラトニンというホルモンの働きを整えることが重要。日中は太陽の光を浴びることでセロトニンが体内で分泌されます。メラトニンはセロトニンが原料となるため、日中にセロトニンをしっかりと分泌させることで、夜になるとメラトニンの分泌量が増えていきます。朝はしっかりと日光を浴びてセロトニンを分泌させ、夜寝る前はテレビやスマートフォンなどは控えめにし、部屋を暗くして身体をリラックスさせることでメラトニンの分泌を高めましょう。



#### 【リンパの流れを良くしよう】

ストレスを多く感じている時は、無意識に体に力が入り、筋肉が硬直しリンパの流れも悪くなってしまいます。肩周りや腰回りは、リンパや神経、血管などが集中している場所なので痛みを生じやすく、また脇腹や背中などにも痛みを感じる場合があります。さらに、リンパは免疫の働きをしている物質なので、滞りが慢性的に生じると他の病気を併発させてしまうこともあります。脇の下にはリンパが多く存在しているため、両手を上に挙げて組み、肘を伸ばして、体を左右に軽く動かして脇の周囲や脇腹を伸ばしましょう。また、デスクワークなどが多いと股関節周りの循環が悪くなりがちです。左足で立ち、右膝をまげ右足首を右手で持ち、息を吐きながら太ももを伸ばして腸腰筋を伸ばしてあげることも大切です。簡単なストレッチなどをして、リンパの流れを良くして、緊張した体と心をほぐしてあげましょう。



#### 【彩りの良い食事と手作りを心がけよう】

インスタント食品や加工食品は、リンパが含まれることが多いため、過剰に取り過ぎるとカルシウム不足になってしまい、イライラや不安を引き起こし、自律神経の乱れにつながります。なるべく手作りの食事に変えて小魚や牛乳・乳製品などカルシウムを多く含む食品をバランス良く取るように心がけましょう。また、彩り良く工夫をすると、食欲もそそられ、栄養バランスの取れた楽しい食事になります。また、朝の目覚めや仕事でリフレッシュしたいときなどは、就寝前などにハーブティーを取り入れてリラックスしましょう。



(カモミール…甘く優しい味で寝つきに効果・ミント…爽やかな香りで鎮静効果・レモングラス…食欲増進)

### 編集後記

最後までストレス緩和の効果のある食材についてご紹介したいと思います。

**玄米**…玄米にはビタミンB群が多く含まれており、疲労物質の原因である乳酸の蓄積を防ぐ働きがあります。また、γ-オリザノールという自律神経を整える作用のある成分も含まれています。食感や風味が苦手な方は、全てを玄米にするのではなく白米に一部混ぜれば、かなり食べやすくなります。



**筍(たけのこ)**…筍には必須アミノ酸の一種であるチロシンが含まれており、神経細胞の興奮や抑制を伝達するアドレナリンやノルアドレナリン、ドーパミンなどの神経伝達物質を作り、ストレスを和らげてくれます。アク抜きなど下処理が面倒という方は、市販の水煮のセットを利用すると便利です。

