

健康コラム

目には見えないストレスのお話

新しい年度が巡ってきました。進学や就職、異動等でバタバタと慌ただしく、気持ち落ち着かず揺れ動く季節でもあります。私たちは日々、誰もが目には見えないストレスの中で生活しています。ストレスは一概に悪いものではなく、やりがいにつながるものですが、過度なストレス状態が長く続くと心身に悪影響が出てきます。



【ストレスの3段階について】

●第1段階「警告期」

「疲れたなあ」「体調が悪いなあ」というような危険信号が心身から発せられている時期。イライラや肩こり、血圧が上がったり下がったりします。

●第2段階「抵抗期」

ストレスに対して反発・抵抗する時期で、疲労感が興奮に変わり、逆に脱力感に陥る時期。仕事を抱え込み、休まなくなりますが、また、胃や心臓に異常が現れます。遅くともここで休養し、体調を整える必要があります。

●第3段階「疲弊期」

疲れきり、本当の病気に移行する時期。電池が切れるように踏ん張りがきかなくなり、自分の力ではどうにもなりません。集中力がなくなり、物忘れがひどくなったり、何をすることも億劫になったりします。

【ストレス対処をしよう】

いかがでしょうか。思い当たるところはあったでしょうか。メンタルヘルスには「他人と過去は変えられない。自分と未来は変えられる」という考え方があります。変えられるものに目を向けて、うまくストレスと付き合っていきましょう。ストレス解消法を複数もつことやライフスタイルを見直すこと。また、身近に何でも相談できる人を持つことは、ストレスを和らげる大きな力になります。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

平成26年度 歯つらつファミリーコンクール表彰者

宮城県歯科医師会では、日ごろから家庭で、歯の健康管理と心身の健康づくりに取り組んでいる親子を表彰する「歯つらつファミリーコンクール」を実施しています。当町から9組の親子が表彰されたのでご紹介します。

宮城県知事賞・最優秀賞(ファミリーの部)



おやつ後にブクブクがいをしたり、食後の歯磨きを丁寧に行っています。

父 牧野晴道さん 母 当子さん
子 朝陽くん 実来ちゃん (伊里前上)

優秀賞(ファミリーの部)



夜だけは仕上げ磨きを欠かしません。

父 千葉啓さん 母 幸恵さん
子 百花ちゃん (沼田)

入賞(ファミリーの部)



夜寝る前には必ず歯磨きをしています。

父 佐藤貴さん 母 智美さん
子 悠翔くん 華那ちゃん 涼哉くん (荒町下)

入賞(母と子の部)



日頃気を付けていることは、食べ後はうがいをし、いつも歯ブラシは持ち歩く、外出先ではキシリトールタブレットやガムを食べるようにしています。歯磨きは全く嫌がらないので、仕上げ磨きもバツリです。

母 阿部純子さん
子 紗千ちゃん (伊里前上)



歯磨きはなるべく毎日磨くようにして、おやつはおにぎりなど。スナックや炭酸ジュースなどは控えています。

母 矢野智子さん
子 太陽くん (旭ヶ丘)



歯磨きを毎日頑張っています。

母 阿部和美さん
子 希成くん (林)



夜の仕上げ磨きはしっかりするように努力しています。

母 阿部恵理子さん
子 陽成くん (伊里前上)



こまめなうがいと、念入りな歯磨きを頑張っています。

母 工藤望さん
子 光奈乃ちゃん (三区)



ジュースよりお茶や牛乳。夜はしっかり仕上げ磨きを欠かしません。

母 阿部亜希子さん
子 冬真くん (泊浜)

子育て支援センター



子育て支援センターでは、お子さんが安全にのびのびと遊べ、季節の行事や、生きる力を共に学ぶ活動を行っています。子育て情報の提供や育児相談の受け付け、子ども向けDVDの無料レンタルをしています。親子の笑顔が広がる場所です。ぜひ、ご利用ください。

◇場所：志津川小学校体育館脇 南三陸町みんなの児童館
◇対象：未就園児とその保護者、祖父母
◇時間：平日午前10時から午後3時(土日、祝日はお休みです。)

歌津ひろば

日時：4月15日(水)
時間：午前10時～11時30分
場所：歌津学童わんぱくキッズクラブ(歌津中学校となり)
駐車場：歌津中学校資料館前

出張子育て広場開催

入谷ひろば

日時：4月8日(水)
時間：午前10時～11時30分
場所：入谷公民館 和室

戸倉ひろば

日時：4月22日(水)
時間：午前10時～11時30分
場所：宮城県志津川自然の家 研修室4(和室)、研修室5

※お子様の水分補給として飲み物を持参してください。

問い合わせ 子育て支援センター ☎47-1275

南三陸母子支援 ママかふえ



宮城県臨床心理士会では、母子支援(ママかふえ)活動を行っています。

4月は「ドコモショップ古川中央店」と一緒に「アリーナで自由に遊ぼう!」の会を開きます。元気のいいちびっただけでなく、ハイハイ・タッチのお子さんがゆったり遊べるスペースもご用意いたします。途中出入りも自由なので、どうぞお気軽にご参加ください。

楽しくお子さんを遊ばせながら、日頃気になっていることや気晴らしのおしゃべりをしませんか?

◇日時 4月11日(土)
◇時間 午後1時30分から3時30分
◇場所 平成の森アリーナ
◇対象 乳幼児から中高生まで(小さいお子さんは保護者同伴)
◇内容 自由に走り回ったり、折り紙、お絵かき など。
◇持ち物 うわばきをお持ちください。

参加申込・問い合わせ

宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ ☎080-1662-2350
ドコモショップ古川中央店 ☎090-2369-3939
主催/宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ

虫歯のない子

3歳児健康診査で、虫歯のなかった子どもたちを紹介します。



◎柘沢 西城凛央くん ◎坂本 小山心陽ちゃん ◎柘沢 及川真乃愛ちゃん ◎保呂毛 遠藤悠太郎くん ◎大磯 阿部涼海くん ◎松井田 佐藤勇河くん