



北スポだより



5月号

NO. 73 担当 本間

こんにちは！3月から北地区スポーツセンターで働いています本間千晶です。
専門種目は、剣道です。入って約2カ月がたちまだまだ勉強中ですが、明るく元気に
皆さんの健康に、携わっていきたいと思います。

よろしくお願いします。

さて、今回は**五月病対策**について紹介していきます。



五月病とは・・・

新年度を迎え、新社会人や転勤など新しい環境で仕事を始める人が多いと思
います。

慣れない環境の中で緊張や疲れ・ストレスなどが最も溜まる時期でもあります。
5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕
事に集中できないなどの状態を「五月病」と呼びます。

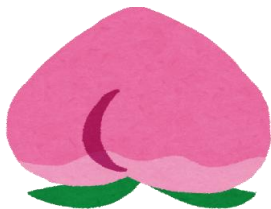
このような症状は環境の変化に伴う精神的ストレスや身体的ストレスなどが主
な原因ですが前もって対策しておくことで予防することが出来ます。

主な症状は？

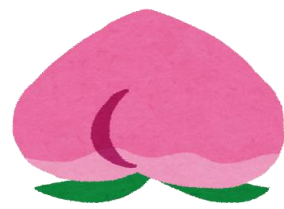
- ・不眠 疲労 めまい
- ・胃の痛み 食欲不振
- ・動悸 やる気が出ない
- ・息苦しさ 人と関わるのが億劫 など



裏へ→



五月病対策方法



1. コミュニケーションでストレス軽減

職場の同僚や同期、家族や友人などとのコミュニケーションの時間を大切にしてください。**信頼できる相手に悩みを話すだけ**でもストレスは軽減されます。ストレスや悩みなど溜め込まないようにしましょう。

2. 質の良い睡眠を確保する

睡眠は心と身体の回復に重要な役割を果たします。

睡眠の質を上げるために「起床/就寝の生活リズムを整える」

「夕食は就寝2時間前まで、入浴は1時間前まで」

「寝る前にテレビやパソコンを見ない」などの生活習慣を見直す事が大切です。また、GWに「寝だめ」などいつもと違う睡眠サイクルになることで睡眠リズムが崩れることが五月病の原因だとも言われています。

3. 運動を習慣化する

ウォーキングなどの運動や身体活動は、ストレスを軽減する効果があります。現代人は仕事ではデスクワーク、家ではテレビ視聴やインターネットなどで座ったまま過ごす時間が長いというのが現状です。毎日の生活で体を動かす時間をつくるのが健康増進の効果を得られるだけでなく、緊張をやわらげ心身をリラックスさせてくれます。

ちなみに私のお勧めはサイクリングです。普段車では通れない場所を散策することで新しい発見があり、とても楽しいですよ！

