



さくらウエルネス

第8号

桜の聖母短期大学 健康管理室

発行日：平成28年1月12日

新しい年を迎えて、皆さんもそれぞれの目標に向かって気持ちを新たにしているのではないのでしょうか。福島の冬の寒さは、これからが本番。充実した年度末を送るためにも、体調を整えて過ごしましょう。

冬の皮膚トラブルについて

冬の寒さや乾燥は、ひび、あかぎれ、しもやけなどの皮膚トラブルの原因にもなります。皮膚の乾燥⇒皮膚にすき間ができてそこから更に水分が蒸発して乾燥し、水分、皮脂が減り、ウイルスが侵入しやすくなります。また、皮膚も敏感になりかゆみが出てきます。

『トラブルを防ぐには』

- ・手を洗ったら水分をしっかり拭き取る
- ・加湿器を利用するなど室内の乾燥に注意する
- ・体を洗うときはナイロンのタオルなどで強くこすらない
- ・入浴後は早めに保湿をする（乳液、ボディミルク、ハンドクリーム等）
- ・肌にやさしい刺激の少ない下着をつけ、静電気が起こりやすい服は避ける
- ・ビタミンA・C・Eを取り入れたバランスのよい食事を摂る
- ・皮膚を傷つけないように爪は短く切る



スマホ老眼 …聞いたことありますか？

スマホを使用した後に、ピントが合わない！と感じたことはありませんか？はじめは一時的な目の疲れではありますが、続けていくことによって眼精疲労がたまり、頭痛、肩こり、不眠の症状が出てきます。

登校中、食事中、就寝前などいつでもどこでも使用している人は要注意です！



・近くの親指の爪を見たり、遠くのカレンダーを見たり、それぞれピントを合わせ交互に見て眼筋のストレッチをしましょう。

・40℃程度のタオルを目の上にのせ3分温めてコリをほぐしましょう。

スマホ・パソコンと上手に付き合い目を大切にしましょう

自分のストレスサイン知っていますか？

みなさんは毎日の生活の中で多少なりともストレスを感じることはないでしょうか？ 疲れると歯が痛くなったり、腰に痛みがでたり、耳鳴りがしたりと、人によって様々なサインがあると思います。私たちがストレスとどう向き合い、付き合っていけばいいのかは、大きな課題かもしれません。そこで、疲れた心と体に効く3つのRを紹介したいと思います。

心身のお疲れに魔法の「3R」～心もからだもすっきり～

心とからだをゆるめる

リラックス
「Relax」



- ・ ゆっくりとお風呂に入る
- ・ のんびりできる時間をつくる
- ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす

気分転換を図る

リフレッシュ
「Refresh」



- ・ 友だちとおしゃべりする
- ・ 趣味やスポーツなど、自分の好きなことを楽しむ
- ・ 自然の中で深呼吸する

疲れを回復させる

リカバー
「Recover」



- ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
- ・ からだだけでなく、脳も休ませる

今回は初の試みとして、後藤先生の「メンタルヘルスマネジメント」の授業の中で、学生の皆さんが「こころとからだの健康増進」に関する記事を書いてくれましたので、紹介したいと思います。

私も「なるほど」と興味深く読ませてもらいました。みんなもこんなことを考えているんだなあと思うと心も少し軽くなり、元気ももらえました。ぜひ読んでみてください。

学生の皆さんも厚生労働省の出している「5分でできるストレスチェック」で、自分のストレス度を確認してみたいはいかがですか？

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

ストレスを感じたら、十分な休息と気分転換をするなどのセルフケアをして、早めに対応することが大切です。何か話を聞いて欲しいときには、健康管理室にお立ち寄りください。



卒業と進級のシーズンがすぐやってきますね。
楽しい思い出を胸に、新たな歩みを始めてください。
そしてたくさんのお会いを大切に、心豊かな素敵な女性になってください。

