はつらつ！じ～も隊

「健康・生きがいづくり情報誌」　第 17 号

発行：しあわせネット門司　健康・生きがいづくり部会　発行日：平成 29 年 10 月 15 日　編集：門司区健康づくり推進員の会

今号の特集は…ストレスについて

各団体の取り組み

～健康・生きがいづくり部会に所属する団体による活動報告～

福岡県栄養士会北九州支部

2016 門司健診フェア

開 催 日：平成28年10月2日（日）
場　　所：門司健診会館（門司区医師会診療所内）
参加人数：89人

平成28年10月2日に開催された、「2016 門司健診フェア」にて「食生活相談」を行いました。
高血圧症、糖尿病、脂質異常症、痛風など様々な病気をお持ちの方からの相談を受けました。各個人に合った食生活改善のポイントを説明することにより、今後の食生活に役立つと大変喜ばれました。

門司区役所保健福祉課

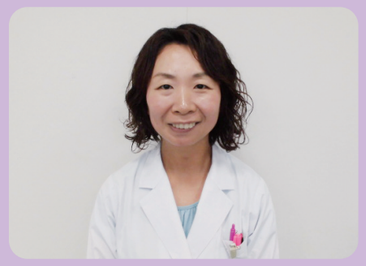
平成 28 年度 地域で GO! GO! 健康づくり報告会

開 催 日：平成29年1月26日（木）
場　　所：旧大連航路上屋
参加人数：94人

門司区役所保健福祉課では、年１回門司区内の全21校区が集まり、「地域で GO! GO! 健康づくり」報告会を行っています。
平成28年度は、校区発表や校区の一言PR、グループワークを行い、楽しい雰囲気の中、各校区の情報交換等を行うことができました。

ある？ ← ストレス → ない？

～ 先生から門司区の皆さんへのメッセージ ～



前田臨床心理士にインタビュー
（市立門司病院にて）

『ストレス』は悪いものとイメージしがちですが、実は喜ばしい出来事も刺激・変化という意味ではストレスになります。例えば、結婚や出産、昇進や転勤などもそれ自体はストレスであり、良い意味でのプレッシャーは意欲を高め気持ちに張りを与えたりします。そして、立ち向かった先には喜びや充実感、達成感が得られるのです。

ストレスは「人生のスパイス」と言われるように、適度なストレスを恐れず、日々の生活に程よい緊張感を持ちながらストレスと上手に付き合っていただきたいと思います。

※臨床心理士…臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の“こころ”の問題にアプローチする“心の専門家”です。

ストレスってなんだろう？

私たちが何気なく使っている「ストレス」という言葉は、実はその原因となる「（1）ストレッサー」と結果生じる「（2）ストレス反応」を合わせた意味で使うことが多いです。

（1）ストレッサーとは…？

私たちのこころや身体に影響を及ぼす刺激のこと

～ストレッサーの種類～

- 物理的ストレッサー：気温（暑さ・寒さ）、騒音、放射線による刺激など
- 化学的ストレッサー：排気ガス、タバコ、薬品の嫌な臭いなど
- 生物的ストレッサー：細菌、カビ、ウイルス、病気、けがなど
- 精神的ストレッサー：人間関係や役割上の変化（昇進、結婚、出産など）、不安や怒り、憎しみ、緊張など

（2）ストレス反応とは…？

外部から様々な刺激（ストレッサー）によって、自分の身体や心に負荷がかかり、歪んで変化している状態。ストレッサーによるストレス反応は、心理面・身体面・行動面の3つに分けることができます。

心理面
- 活気の低下
- イライラ
- 興味、関心の低下
- 気分の落ち込み
- 不安　など

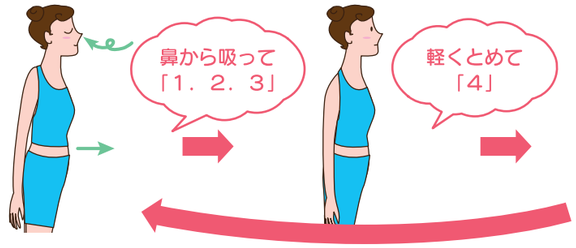
身体面
- 頭痛
- 肩こり
- 目の疲れ
- 動悸や息切れ
- 便秘や下痢　など

行動面
- 飲酒量の増加
- 喫煙量の増加
- 食欲亢進・低下
- 仕事でのミス
- 衝動買い　など

ストレス対処法を実践してみよう！

①呼吸法

1．鼻からゆっくり息を吸います。（お腹を膨らませます）
2．少しとめて
3．口からゆっくり息を吐きます。（お腹をへこませます）

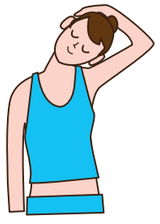


コツ！
- 吸う息よりも吐く息を長めにゆっくりと、細く長く吐く
- 息を吐くときに、嫌な感情が、気持ちよく外に吐き出されるのをイメージする

★呼吸の長さは自分のペースで調節してください。

②持続的ストレッチ

1．頭を横に倒して、片方の腕を頭の上にのせます。（10～20秒）反対側も同様。



コツ！
- 反動をつけない
- 呼吸をとめない
- 伸ばしている部分に意識を集中する
- 痛くなく、気持ちよい程度に伸ばす

2．両手を頭の後ろで組み、そのまま頭を前に倒します。（10～20秒）

③心のクセを見直してみましょう

自分の「心のクセ」を知り、柔軟にバランスを取ることで、ストレスに上手に対応できる心の状態を作りましょう。以下に代表的な「心のクセ」と修正ポイントを紹介します。

心のクセ	①思い込み・決め付け	②白黒思考	③べき思考	④自己批判	⑤深読み	⑥先読み
思考パターン	「また前と同じだ」	「何でも完璧にできないと…」「いつも失敗…」	「…すべきだ」「…すべきでなかったのに」	「こんなことが起きたのは私の責任だ」	「あの人は、私を困った人間だと思っている」	「きっとうまくいかない」
考え方の修正ポイント	反対の事実はないか具体的に考えましょう。	点数をつける等、段階的に考えましょう。「必ず」「いつも」「絶対」は要注意です。	「～であってもいい」といった不完全さを許す表現を用い、具体的な結果に目を向けて解決策を考えましょう。	誰にどのような責任があるか、相対的に考えましょう。	根拠と反対の事実はないかを見直しましょう。確認することも大切です。	トンネルを抜けると光が見えてくる可能性もあります。解決策を具体的に考えましょう。

平成29年度各団体の行事予定（H29.10月～H30.3月）

公益社団法人　北九州市門司区医師会

平成29年度 休日健診のご案内

日　時：平成29年11月19日（日）9時00分～ 10時30分
　　平成30年　3月　4日（日）9時00分～ 10時30分
場　所：門司健診会館（門司区医師会診療所内）
対　象：特定健診：40歳～74歳の北九州市国民健康保険加入者
　　若者健診：18歳～ 39歳の市民で職場等で健診を受ける機会のない方
料　金：特定健診：無料　若者健診：1,000円
内　容：身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図など。
　　今まで大きな病気をしたこともなく、健康に自信のある方も、生活習慣病予防・早期発見・早期治療のため、1年に一度はご自身の身体をチェックしましょう。
　　当日は各種がん検診も行っています。
　　なお、胃がん検診については事前予約が必要となっております。ご希望の方はお問い合わせください。
問い合わせ先：門司区医師会　健診センター
　　電話：371-1583

門司区婦人会連絡協議会

門司区婦人会連絡協議会・門司区自治連合会親睦グラウンドゴルフ大会

日　時：平成29年10月24日（火）10時00分～ 12時00分
場　所：門司球場（門司区不老町1-1）
対象者：各自治連合会会長、婦人会のメンバー、役所職員
　　【事前申し込み必要、各校区８名】
内　容：各校区1Gとなり（自治会長と、婦人会メンバーで構成）、役所も1G作り、競い合う。2回ゲームを行う。

女性フェスティバル

日　時：平成29年12月　3日（日）10時00分～ 15時00分
場　所：門司生涯学習センター
対象者：門司区民
内　容：日頃の勉強結果を持ちよりフェスティバルを行います。（踊り、歌、ダンス他）
　　バザーも行います。

問い合わせ先：門司区婦人会連絡協議会事務局
　　（門司区役所コミュニティ支援課内）
　　電話：331-1883

一般社団法人　門司歯科医師会

「いいな、いい歯。」週間 普及啓発事業　街頭啓発

日　時：平成29年11月11日（土）
　　14時00分～グッズがなくなり次第終了
内　容：門司駅構内にて、歯ブラシやティッシュ、チラシなどのグッズを1,000名分配布します。
　　今年度も日本歯科医師会キャラクター、よ坊さんが門司駅に駆けつけます！

第１回市民公開講座 お口の健康講演会

日　時：平成29年11月11日（土）　15時00分～
場　所：門司赤煉瓦プレイス　赤煉瓦交流館
内　容：九州歯科大学の先生による、市民向けに講演会を開催予定です。（抽選150名）
　　詳しくは、お近くの歯科診療所内ポスター等にてお知らせしております。

問い合わせ先：一般社団法人　門司歯科医師会
　　電話：321-6886

門司区食生活改善推進員協議会

シルバーふるさとまつりでの食育

日　時：平成29年11月16日（木）10時00分～
場　所：門司市民会館
内　容：適塩みそ汁の試飲を通して減塩についてPRします。

門司港レトロマラソンでの食育

日　時：平成29年11月26日（日）9時00分～ 12時00分
場　所：門司港レトロ周辺
内　容：適塩みそ汁の試飲を通して減塩についてPRします。

この他にも、10月～3月に各市民センターにて、おやこの食育教室などを行っています。

問い合わせ先：門司区食生活改善推進員協議会事務局
　　（門司区役所保健福祉課内）
　　電話：331-1888

本紙面では載せられませんでしたが、先生への取材の中でストレスチェックを受けました。

私の結果は何とゼロ！退職後の生活を顧みれば、ふところ具合以外はさもありなん。されど、「人生のスパイス」に欠けているとなるとムムムッ！いやそれより自分の存在が周囲へのストレスなのかも？（妻はそう言っているし）少しは悩まないと申し訳ない。ただこれを書いている今は猛暑の中でイライラ……

お目に留まるころには雲散霧消。重ね重ね申し訳ありません。

本誌に対するお問い合わせは
しあわせネット門司　健康・生きがいづくり部会　電話：331-1888