

日照不足が心配された今年の夏ですが、いよいよ夏休み。レジャーに出かけたときに、突然の体調不良、偶発的な事故などに見舞われることもあります。

楽しい思い出のはずが一転、苦い出来事にならないよう、ファミリー健康相談は、24時間年中無休でヘルスアドバイザーが対応し、できる限りのアドバイスで役立てるようにと願っていますので、ぜひご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：7歳の娘。夏祭りで買った光るブレスレットを噛んで遊んでいたところ、穴が空き、中身が口の中に漏れ出たようだ。慌ててうがいをさせ、何回もぬぐったが、どうしたら良いか。蛍光塗料が入っているのか。人体にどういった影響のあるものなのか。

A：ご相談の製品はケミカルライトと呼ばれ、折ったり曲げたり、刺激を与えることにより、中の二つの液体が化学反応を起こし、発光する仕掛けになっている商品です。飲んだ場合の致死量は体重1kgあたり約17gですが、商品に詰まっている液体は最大量でも1～10gです。発光物質は微量で、毒劇物は含まれません。念のため、しっかり口の中をぬぐい、刺激を和らげる目的で水分を飲ませてください。揮発性は高くないので、吸入による急性中毒の可能性は低いと言われています。様子を観察し、万が一、口の中を気にする様子があったり、また嘔吐、顔色不良など変化があれば受診をしてください。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、
<ウォーキングの効果>



「ウォーキング」は、難しい動作もなく負荷も軽めな、老若男女を問わず行える手軽な運動です。一定の時間継続することにより、健康増進や生活習慣病予防に有効な有酸素性運動ができます。有酸素性運動では、運動を継続する時間が長いほど、脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まります。従って、体脂肪の減少による肥満の解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があり、また同時に、心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防などの効果も見込まれます。

ジョギングと異なり、常にどちらかの足が地面に付いていますので、膝や腰を傷めるリスクが少なく、精神面でも開始時のハードルが低い運動として人気があります。

大切なのは、正しいフォームで行うことです。正しく歩けば、全身の筋肉や骨格がまんべんなく動き、無理なくエネルギーを消費できます。正しいウォーキングのフォームのチェックポイントは、①視線は遠くの方を見て、顎を引く。②肩の力を抜いて、背筋を伸ばして胸を張り、腕はしっかり振る。③歩幅は大きくとる。目安は自分の身長（cm）から100を引いた数字。④脚は伸ばして踵から着地する。などです。

体力に合わせて時間やペースをコントロールし、習慣化することが大切です。飽きの来ないように、歩数計で記録し目標を立てる、携帯音楽プレイヤーで気分を変える、など工夫しながら、この季節は熱中症に注意して、運動前から水分補給をこまめに行い、無理なくウォーキングを楽しみましょう。

【厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイトより引用】

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2019年
8月



この夏は日照不足に加え、豪雨による被害も発生しています。被害に遭われた地域のみなさまには心よりお見舞い申し上げます。

8月は帰省の時期と重なり、家族や親せきとの関係についてのご相談も増えてまいります。家族とのコミュニケーションや親せきづきあいでストレスを感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。

メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

Q：親族と価値観が合わないので、日々苛立つことが多い

A：これまでの経緯や価値観の相違点を伺い、何とか折り合おうと努めてきた労をねぎらうと共に、苛立つ気持ちを受け止めた上で、どう関わっていけばよいかを話し合いました。

Q：子供の発達に気掛かりなことがあり、育児に自信を失っている

A：つらさを受け止めながら傾聴する中で、子供の発達には個人差があることを示唆し、相談者自身が愛情を持って築いている親子関係を大切にしよう伝えて自信の回復を図りました。

Q：職場環境の変化になかなか慣れずにつらい

A：つらさを受け止めながら経緯を伺う中で、新しい環境に慣れるにはある程度時間が必要ではないかと話し合い、焦らず自分のペースで適応していく為の工夫を助言しました。

こちらを立てるとあちらが立たないときのコミュニケーション

こちらを立てればあちらが立たないときのコミュニケーションはむずかしいものです。

良好な人間関係を作るにはどうすればいいか、考えてみましょう

自分で決めた行動の結果を引き受ける心づもりが大切

例えば、彼女と会う予定の日に同期から食事に誘われ、断ったにもかかわらず、「少しだけ」とお茶に誘われました。もしお茶に行くのであれば、決めたのは「自分」なので、行きたくなかったのにと同期を責めたりせず、彼女に不満をいわれても自分の責任として受け入れるといった心づもりが大切です。それがあれば、同期の誘いを断るにしても事情を正直に伝えることができ、人間関係を良好に保ちやすくなります。

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。