

気温が上がるこの時期に気を付けたいのが、熱中症です。気温や湿度が高い、強い日差しに長時間さらされるといった外的環境に体が適応できず、めまいや顔のほてり、吐き気などの症状が現れます。

ファミリー健康相談は、保健師や看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが、熱中症の予防方法・応急処置方法などについてのアドバイスもいたします。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： 数日前からまぶたがピクピク動く。脳の病気が心配だが、直ぐに病院へ行った方がよいか。

A： まぶたのピクつきは一過性のものが多く、両目もしくは片目がピクピクしても、上下のまぶた一部のみが微細に1～2分動くだけで、他の部位まで拡大しないのであれば、原因を取り除くことで自然治癒が期待出来ます。原因としては、眼精疲労・ドライアイ・肉体的な疲労・精神的なストレス・睡眠不足・栄養不足・カフェインの過剰摂取など、多岐に渡ります。目の周りの眼輪筋の筋肉の代謝に乱れが生じ、収縮を繰り返すことで起こります。予防するには、目を閉じて休憩をとる、蒸したタオルで目の周りを温めて血行促進を図る、入浴や睡眠時間をしっかり確保し、心身の疲労回復を図ることが有効です。ストレスを溜めない、栄養補給、カフェインの摂取を控える等、生活面にも気を配って下さい。

ただし、無意識のうちにまぶたが閉じてくる症状は、「眼瞼けいれん」が疑われ、瞬きが制御不能となり生活に支障が出る可能性があります。また、片目と頬や口周りまでピクピクする症状は、「片側顔面けいれん」が疑われ、脳の血管や腫瘍が顔面の神経に影響している可能性があります。

こういった症状が当てはまる場合は、早急に脳神経内科もしくは脳神経外科を受診してください。

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、
〈綺麗な姿勢で
歩きましょう〉



普段から、自分の姿勢を意識して歩いていますか？

姿勢の崩れで目立つのは前傾姿勢、俗に言う「猫背」です。悪い姿勢で歩き続けると、体の歪みによる腰痛や頭痛、肩こり、疲労感等の発生リスクが高まります。

正しい歩き方は、姿勢がポイントです。まずは、ご自分の姿勢をセルフチェックしてみましょう。

壁にお尻、背中、後頭部の3点が壁に軽く触れていることに加え、壁と腰の隙間が手の平一枚分あるのが理想的な姿勢です。握りこぶし1つ分程の隙間が空く場合、腰が反り過ぎている状態のため、腰痛になり易くなります。

上半身を引き上げて目線は真っ直ぐ前に、顎を引き背筋を伸ばして胸を張ると、自然と頭が背骨の真上の位置に移動し、正しい姿勢で綺麗に歩くことが出来ます。

肩幅程の歩幅を意識し、足先を真っ直ぐ前へ振り出し、膝を伸ばして踵から着地し、親指で踏み込んでから次の一步を踏み出してください。

肩と腕の力を抜いて腕を真っ直ぐに伸ばしたら、足の動きに合わせて前よりも後ろ側に振ることをイメージし、大きくリズムカルに動かしてみましょう。

まずは日頃から、正しい姿勢を意識して歩いてみてください。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2023年
7月

蒸し蒸しと暑い日が続き、体調不良をうったえる方が増える季節となりました。

7月は夏休みに入る時期でもあり、子供の生活態度やしつけに関する相談も多くいただきます。

子育てや育児などでストレスを感じたら、ぜひお気軽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：上司の態度が威圧的なのでつらい。

A：現状を伺いながら大変さをねぎらうと共に、上司の態度の特徴について話し合い、今後の対応時の留意点や、業務上支障がない程度に距離を取る工夫をお伝えし、サポートしました。

Q：夫との関係がギクシャクしてしまい、孤独感が募っている。

A：ご夫婦の関係の経緯を伺いながら、孤独感を受け止め、ご主人に関係を改善したい気持ちを伝える工夫を話し合いました。ご自身の心を穏やかに保つために、自分なりの生活の楽しみを見出す事も大切である事をお伝えしました。

Q：独立した子供とのつき合い方に悩んでいる。

A：親子関係の経緯や現状を伺う中で、ご相談者様の希望や期待を受け止め、お互いの生活を尊重しつつ良好な関係を保っていく為の工夫を話し合い、サポートしました。

アスリートの「プラス思考になる」メントレ

メンタルトレーニング（メントレ）は自分の心をコントロールして可能性を引き出す方法です。

トップアスリートにとっては必要不可欠なスキル。私たちもこれを活用し強い心を育みましょう。

「プラス思考になるメントレ」言葉で思考をコントロールする「セルフトーク」

頭の中では、無意識のうちにさまざまなセルフトークが生じています。それがマイナスの言葉だと考え方がネガティブになり、プラスの言葉だと考え方がポジティブになります。まず自分がどんなセルフトークを発しているか意識し、それがマイナスの言葉であれば、自分が使いやすいプラスの言葉に言い換えます。このくり返しでプラス思考が身につきます。

緊張する場面やイヤなことに遭遇したとき、ピンチのときや苦しいときなど、マイナスのセルフトークが生まれやすいときに使ってみましょう。

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ご相談ください！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。