



## こころを元気に過ごすコツ

みなさん、新型コロナウイルス感染拡大予防の為、外出を自粛し、ストレスがたまっているのではないのでしょうか？

家に閉じこもることで、こころのバランスを崩しやすくなります。心が元気でないと体の健康も保てません。

皆さんの心は疲れていませんか？

ここ2週間の状態で該当するものに  をつけてください。

①毎日の生活に充実感がない

はい  いいえ

②これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった

はい  いいえ

③以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる

はい  いいえ

④自分は役に立つ人間だとは思えない

はい  いいえ

⑤わけもなく疲れたような感じがする

はい  いいえ

出典：岡山市フレイルチェックシート  
こころのチェックより

「はい」に2つ以上  
該当するものが  
あれば、こころの  
健康が黄色信号かも  
しれません。

早めに対策をとって  
こころも体も元気に  
過ごしましょう！



# 心の健康を保つために・・・

## ・人間関係を大切にしましょう

家族や友人、地域の人達とのつながりを持ちましょう

## ・考え事をする時は寝る前より日中にしましょう

寝る前に考えすぎると、脳が覚醒してしまい眠れなくなります



## ・心と体にしっかり休養を与えましょう

質の良い睡眠をとり、生活リズムを整えましょう

## ・食事はバランス良く、一日三食摂りましょう

食事は規則正しく。朝食は一日の体のリズムを作ります

## ・家から1歩出て外の空気を吸いましょう

外の空気を吸うことで、気分がスッキリします



## ・好きなことをしましょう

興味のある事などをして、気分転換をしましょう

## ・体を動かしましょう

ストレッチ体操やウォーキングなどをすると、血液循環が良くなります

## 眠れない・心が疲れてつらい、そんな時には・・・

○まずはかかりつけ医に相談しましょう

○行政の相談窓口にご相談しましょう

岡山市こころの健康センター

こころの相談電話

086-803-1274

