



予防救急だより

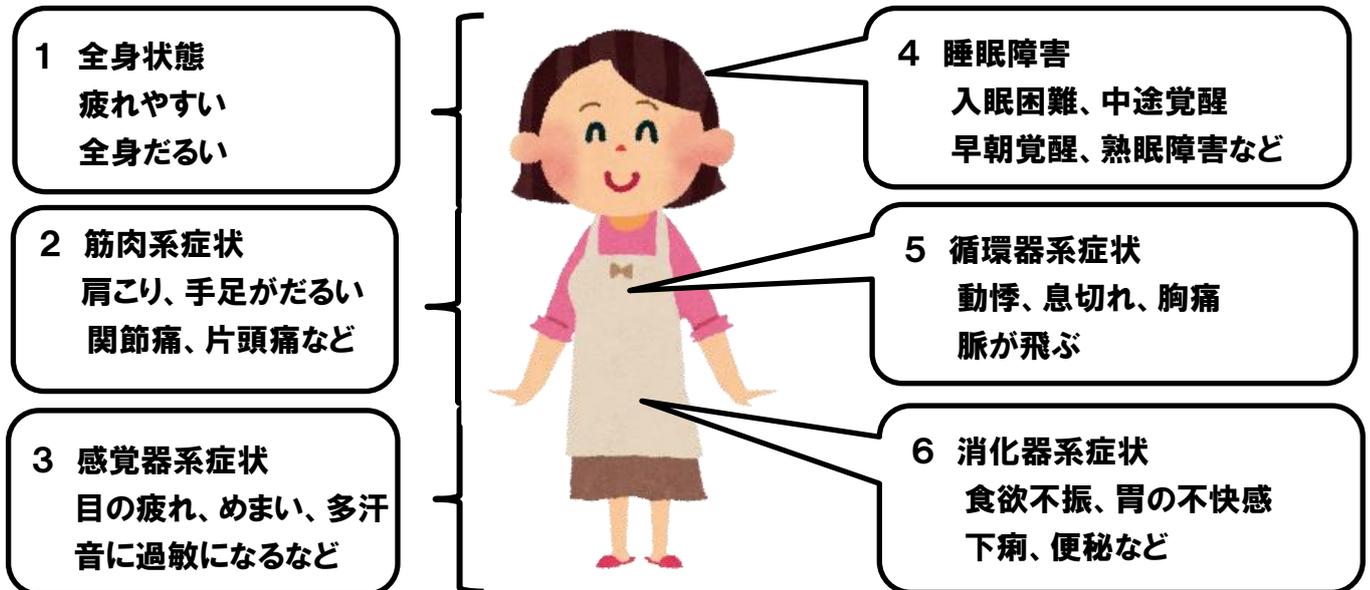
春号(第34号)
令和8年4月
発行:消防救急課
(51-3101)



現代社会のストレスや不規則な生活は、私たちの体に大きな負担をかけています。疲れやすい、眠れない、イライラする…こうした不調の原因が、実は「自律神経の乱れ」にあるかもしれません。

今回は、自律神経の乱れによって起こる症状、その原因、そして、自分にできる改善策を解説していきます。もしかしたら、あなたの抱えている不調も、自律神経を整えることで改善するかもしれません。

ストレス状態の兆候



今回のテーマは
ストレスです



春はメンタルの乱れに注意！

ストレス解消法をまとめてみました。

- 1 疲れを感じたら、適度な休養を取ることが必要です。適度な休養は次への活力を生むことができます。
- 2 入浴は、心身を清潔にし、血行促進、新陳代謝を促し、筋肉痛を和らげ、神経をリラックスさせることができます。就寝前に38～40度のぬるめの湯にゆっくりつかることがストレス回復のためにより効果がえられます。
- 3 スポーツで身体を動かすことにより、全身の血液の循環が良くなるため、脳内においては老廃物を洗い流し、頭をすっきりさせるという効果を生みます。ヨガやストレッチなどの適度な運動は心身共に健康でいられるために不可欠です。
- 4 心身の健康を維持するためには、栄養のバランスがとれた規則正しい食生活がかかせません。早食いや過食など食べ方にも注意しましょう。
- 5 音楽には、心を落ち着かせリラックスさせる効果があります。人によって心地よい音楽は異なりますがストレスの発散に大いに役立ちます。



Live119 映像通報システム映像で素早く伝える
119番通報 詳しくは、通信指令課ホームページ
で！



★通信指令課 HP

