

おかげさまで 開館14周年



ISCをご愛顧いただきありがとうございます

陽春の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は当館をご利用いただきありがとうございます。2008年に開館した当館は4月12日で14周年を迎えます。これからも県民の皆さまに愛される施設を目指していきます。これからも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

TOPIC

メンタルヘルスを良好な状態に保とう

前回のISC通信(vol29)では、『座りすぎは健康被害のリスクを増加!』をご紹介しました。長時間の座位行動は、健康被害による死亡リスクを増加させるだけでなく、『メンタルヘルス』にも悪影響を与えることが報告されています。健康づくりに欠かせない『メンタルヘルス』対策を行いましょ。



1 メンタルヘルスとは？

メンタルヘルスは『心の健康』を意味します。私たちの心はいつもいろいろな刺激を受けています。この刺激が強かったり長期間続くと、心が大きく変化して『心の健康』が損なわれます。

ストレス → 心の病気 → 体の病気

環境の変化の刺激に対応しようとして、心身は様々な変化を起こします。この変化をストレス反応と言い、ストレス反応を起こす原因をストレス因子といいます。

2 ストレス因子とは？

① 物理的 化学的ストレス因子

寒冷、暑熱、X線、騒音、酸素欠乏、一酸化炭素中毒、有機溶剤などの化学物質など

② 生物学的ストレス因子

絶食、飢餓、肉体労働、妊娠、過労など

③ 心理社会的ストレス因子

人生の比較的大きな出来事、離婚、家族の病気や死亡、転居など生活環境の変化、身体疾患や外傷、自然ないし人為的災害など、日常的な出来事、対人関係の不調、職業、法的問題など



3 ストレスを前にした時、心はどう反応する？

- ◆ まず、脳を休めるためによく寝るようになります。そして、心の中で折り合いがつかなかったことを、夢によって外に逃がします。
- ◆ ストレス解消法や趣味のないまま酒やタバコに頼って暮らしてきた人は、酒やタバコの量が増える人もいるでしょう。
- ◆ ギャンブルや買い物、たっぷり食べる、趣味に熱中するなどのストレス発散行為を行うことも。

4 ストレスに対応しきれなくなると？

- ◆ 眠れなくなり、食欲もおちます。
- ◆ 体調もいつもと違ってきます。
- ◆ いらいら、気ぜわしい、むしゃくしゃ、あせり、気分のむら、落ち込み、投げやり、悲観、自暴自棄など、感情面での乱れが出てきます。
- ◆ 思考面では、思うように考えがまとまらない、頭の回転が悪くなる、作業の能率が下がる、マイナス思考をしてしまうなどです。

不調の期間が長かったり、程度が大きいときには、何か問題があるかも知れないと考えて、専門医に相談しましょう。

最近、お酒の量が増えてきた!!
知らず知らずのうちに
ストレスが!?



5 適切な生活習慣の重要性

「疲れたな」と感じたときこそ、生活習慣を見直すよいタイミングです。**休養や栄養、運動、睡眠、気分転換**などを、暮らしのなかに**バランスよく取り入れていたか、振り返り**ましょう。



自分なりのストレス解消法

緊張を解放するために、遊び感覚が多いスポーツやダンス、登山、散歩などは日常のわずらわしさを忘れさせてくれ、人がもともと持っている自己治癒力を高めて**心とからだの調子を整えて**くれます。

このほか、カラオケや好きな音楽を聴く、絵画、入浴、体操、アロマテラピーなどがあります。ヨガや瞑想などもオススメです。



休養の確保

休養には「休む」と「養う」という、意味が含まれています。「休」はからだを休めることであり「養」は積極的に行動を起こして明日への活力を生み出すこと、すなわち英気を養うことです。この2つの機能を上手に組み合わせれば、最も効果のある**休養**になるといえます。休養を確保することは、忙しい現代人には難しいかもしれませんが、限られた時間のなかでリラックスして活力を養うことができる機会を設けることは、安定した健康状態を保つために必要です。



公益財団法人健康・体力づくり事業財団ホームページ メンタルヘルスより

心身共に健康になりたい!! 充実した日々を過ごしたい!!
という方にオススメの短期集中スクール

EVENT マインドフルネス 短期集中スクール開催

自分の人生を望む方向にシフトさせるための新習慣、『マインドフルネス』を学ぶ、短期集中(計3回)スクールです。自分と向き合い、心身共に健康な新習慣を身につけましょう。

- ☑ 情報の見極め方
- ☑ 自分を大切にする方法
- ☑ 翻弄されない自分
- ☑ 瞑想での心の整え方



以上の内容を、安心かつ丁寧に学べる少人数制のスクールです。

日程：① 5月9日(月) } 計3回
② 5月23日(月) } 20:00
③ 6月6日(月) } ~21:00

受講料：9,900円(税込・3回分)

担当：生野智子 マインドフルネストレーナー

定員：5名(最小催行人数3名)

※ 詳細はホームページ、もしくは館内掲示をご覧ください。

EVENT ISC 14周年 開館記念イベント開催 4月2日(土)~17日(日)

回数券割引!!

期間中、個人利用券を割り引いて販売します!!総合受付にてお買い求めください。通常4,400円(税込)のところ

3,900円(税込)



脚力アップセミナー

4月15日(金)12:10~12:40

加齢とともに気になる体力や筋力の低下。生涯、自分の脚で歩き、元気なカラダを維持するために必要な下半身の筋力トレーニングをご紹介します!!
参加費：2,000円(税込)

嬉しい特典付き!!
① 芝居のお弁当
② オリジナルバッグ

トレーニングセミナー

- ① 4月10日(日)13:00~14:00 全身パワーアップ!!(デッドリフト&クリーン)
- ② 4月17日(日)13:00~14:00 ヒップアップ!!(女性限定)

『効果のあるトレーニングをしたい方』
『カラダを引き締めたい方』 必見!!
正しいウエイトトレーニング学び、今後の運動に活かそう!!
参加費：各1,500円(税込)

インボディ測定会

『これから運動を始めた方』
『運動の成果を確認したい方』 必見!!
見かけや体重では分かりづらい、筋肉量や体脂肪量など、身体の成分についてチェックしてみませんか?

『インボディ測定』
+ 『運動アドバイス』
+ 『個人利用無料券』
参加費：1,000円(税込)



こっしーの GO!!GO!!筋トレ

連載 コラム

こんにちは、運動指導員の越原です。今回おすすめさせていただくのは、ダンベルを使った肩のトレーニングです。薄着になる季節、引き締まった綺麗な肩を目指しましょう!



【スタート姿勢】
背筋を伸ばしてお腹を薄くします。ダンベルを持ち、首を長く保ち、肘を90度にセットしましょう。



【ポイント】
肘を外に広げ、肩の高さまで持ち上げましょう。息を吐きながら持ち上げ、吸いながらゆっくりと肘を戻します。
→ **ダンベルと肘の高さは、床と平行に保ちましょう。**

【回数】
15回×3セット
を目安に行います!!