

ストレスと上手に付き合って健康的に過ごしましょう

家にいる時間が長くなった
かかりつけ医への受診は？
毎日不安なニュースばかり
どうやって過ごせばいいの？



○こうした状況でストレスを
感じるのは自然なこと

よくあるストレス反応

不眠、食欲低下
イライラ、気分の落ち込み
不安、緊張、落ち着かない
寂しさ・孤独感
気持ちが不安定になる

上手なストレス解消法は？

いつもの生活リズムを保つ(よく食べよく眠る)
お茶を飲む、読書、音楽を聴く、家庭菜園など
頭を使うゲーム(クロスワードや数独、パズルなど)
軽いストレッチや散歩でリラックス
親しい人と電話やメールで交流したり、話をきいて
もらったりする
新型コロナウイルスに関する情報を見すぎない

○家での楽しみを見つけましょう
○感情的になりすぎずに過ごしましょう

まわりの方のためにできることは？

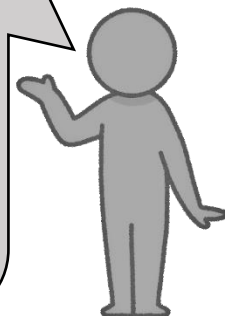
生活が変化したことで、つらい思いをする人もいるかもしれません

- 体調や気持ちの変化が心配な時は、電話やメールで連絡を取り、お話を聴いて気持ちを受け止めてあげましょう
- 楽しめそうなものや、リラックスできそうなことを紹介してみましょう
- 外出が難しい方には、必要なものがあれば届けてあげましょう

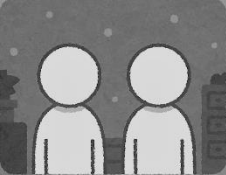
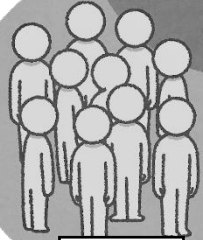

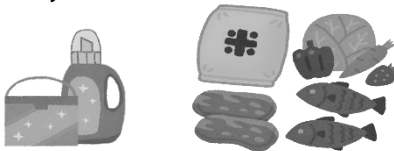

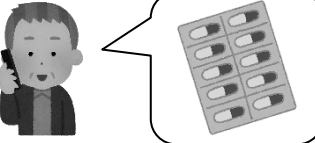

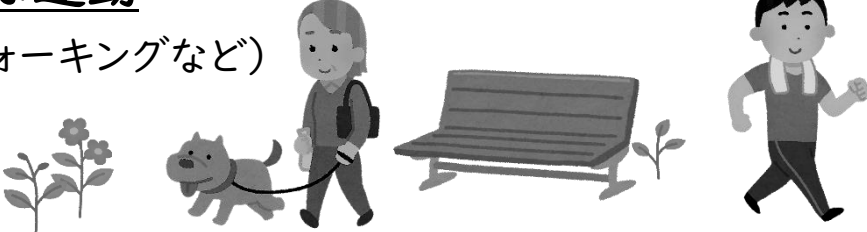
⇒思いやりの心を大切に、身近な人と支えあいましょう

不安な気持ちが高
まると、イライラしや
すくなる…

そんな時は
ゆっくり深呼吸



安心・安全な生活のために、知っておきたいこと

控えた方がよい外出とは？	必要な外出とは？
<p data-bbox="369 247 481 303">密閉</p>  <p data-bbox="246 758 358 813">密集</p>  <p data-bbox="492 758 604 813">密接</p>  <p data-bbox="123 853 728 1069">密閉:換気の悪い密閉空間に行く 密集:多くの人々が密集する 密接:近距離で会話する ⇒このような外出・活動は控える</p>	<p data-bbox="795 231 1646 287">○生活に必要不可欠なものの買い出し (食料品・日用品・医薬品など)</p>   <p data-bbox="795 534 1422 590">○どうしても必要な方の通院 (安定している方は電話で薬を処方してもらう)</p>   <p data-bbox="795 837 1355 893">○健康維持に必要な運動 (散歩やジョギング、ウォーキングなど)</p> 

デマ情報や詐欺電話も発生しています



- ・あいまいな話「～らしい」「～みたいだよ」
- ・信頼できる情報源から聞いたのではない話
- ・「助成金がある」「水道管にウイルスがいる」などの詐欺電話も



- 簡単に信じないで聞き流す
- 信頼できる人に相談する
- 留守番電話設定し、知らない番号に出ない

