

こころのメタボになっていませんか？

普段の生活で憂鬱になったり、不安になったり、イライラするなどストレスを抱えていませんか？
現在は新型コロナウイルスの影響で更にストレスを積もらせている方も多いのではないのでしょうか？
やる気が出ない、くよくよする、マイナス思考になるといった気分の落ち込みによって、
こころの不調が習慣化すると「こころのメタボ（※早稲田大学 竹中晃二先生が命名）」になってしまいます。

(×) ⇒面倒くさい (㊟) ⇒ため息をつく (✖) ⇒ポーっとする

こころのメタボが大きくなると、からだがだるくなり、やる気もなくなってしまいます。そうなる前に
日常生活でできる「こころのABC活動（こころの健康行動）」を実践してみましょう！

※「こころのABC活動」は早稲田大学 竹中晃二先生監修のメンタルヘルス問題の予防活動です。

～こころのABC活動～

Act:行動・・・積極的に外出や趣味を楽しんだり、心身の活動をする事

- ・こころのアクト⇒趣味を行う
- ・からだのアクト⇒運動や家事などからだを動かす
- ・人とのアクト⇒友人や家族と話す

Belong:参加・・・地域活動や健康教室など新しいものに参加すること

Challenge:挑戦・・・ボランティアなど人の役に立つ活動や新しいことに挑戦すること

ABC活動を行うことでこころの状態の悪化を予防して、心身の状態を良好に保つことができます。

何かできる活動を1つでも行うことで、気分転換になり、ポジティブな状態にすることができるので、
できることから積極的に行ってみましょう。

耳を大切に!



3月3日は「耳の日」です。耳の健康は症状が出るまで気にしない人が多いのではないのでしょうか？
大きな音を長時間、聞き続けることで「スマホ難聴」になったり、疲労やストレスがたまると聴力が落ちることも。
難聴になると、認知症に繋がる可能性もあります。
また、耳掃除のやりすぎにも注意が必要です。耳垢は自然に外へ排出されるので、基本的に耳掃除は不要です。
耳掃除によって耳垢を更に奥に押し込んでしまったり、
耳掃除のやりすぎや耳の中を指で触ることで雑菌が入ったり、
耳をいじり過ぎることで耳を傷付け、病気の原因になることも。あまり触り過ぎないようにしましょう。
どうしても耳掃除をしたい場合は、1カ月に1回程度、耳かきや綿棒を使用し、使用後の耳かきは清潔に保管するようにしましょう。



いちごを食べよう♪

いちごにはビタミンC、ポリフェノール、キシリトール、食物繊維、カリウム、葉酸など様々な栄養素が含まれています。
ビタミンCは抗酸化作用があり、免疫力を高め、風邪予防や疲労回復、肌荒れ、アンチエイジングなどに効果的です。
10粒程食べれば1日に必要な量が補えるとされています。
赤い色素成分であるアントシアニンはポリフェノールの一種で眼精疲労改善や視力回復に有効とされています。
すっきりとした甘さはキシリトールによるもので、虫歯予防に効果的と言われています。食物繊維は腸内環境を整えてくれる効果があるので便秘解消に期待できます。カリウムは余分な塩分を体外に排出する作用があり、むくみ解消や血圧の高い方におすすめです。葉酸は造血ビタミンとも呼ばれ、貧血の予防・改善が期待できます。ヘタに近い部分に栄養素が多く含まれ、効率よく摂る為にはヘタを取る前にさっと水洗いし、ヘタを指でつまんで軽くねじるようにしてヘタだけをきれいに取りましょう。食べる時は先端の方が糖度が高いので、ヘタの方から食べることでよりおいしく食べられます。

☆ 栄養相談 ☆

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。

定期的に栄養・食事について栄養士から説明をうけましょう。

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約 30 分	

◎ 予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。



～耳の健康チェック～

耳の健康についてチェックしてみましょう！

- ① 耳なりが2～3日続く
- ② 時々眩暈がする
- ③ 耳に水が入ったような膜が張った感じがする
- ④ 電話の音が遠く感じたり、相手の声がいつもより聞こえにくい
- ⑤ 飛行機に乗った時のように耳がふさがったり、こもる感じがする
- ⑥ 音の聞こえ方がいつもと違う
- ⑦ 耳に違和感がある



※1つでもあてはまった要注意！2つあてはまったら耳鼻科を受診するようにしましょう。

耳の健康を保つ為には良質な睡眠や休養をとり、日頃からできるだけ疲れやストレスをためない生活を心がけ、ビタミンやミネラルを積極的に取り入れるなど食生活にも気をつけましょう。

寒い冬を乗り越えた春野菜には優れた栄養素が多く含まれることをご存じですか？栄養が豊富なことはもちろん、冬の時期に溜まった老廃物を排出してくれる**解毒作用**や**抗酸化作用**も高いとされています。ここでは、旬の食材を取り入れた春にぴったりのレシピをご紹介します。

菜の花と桜エビの塩焼きそば

【材料（2人分）】

菜の花	1/2束（200g）
キャベツ	1/8個
蒸し中華麺	2玉
桜エビ	10g
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ2
酒	大さじ1
塩	大さじ1/2
こしょう	少々

【作り方】

- ① 菜の花は根元を切り落とし2～3cm程度、キャベツはざく切り、にんにくは横に薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくがカリッとしたら油を残して取り出す。
- ③ 同じフライパンに菜の花とキャベツを入れて中火でしんなりするまで炒める。
- ④ 中華麺を加えてほぐすように炒める。そこに桜エビを加え、酒、塩、こしょうで味を整える。最後ににんにくを戻し、さっと混ぜ合わせる。



菜の花：β-カロテン、ビタミンB1、B2、ビタミンC、鉄分、カルシウムなど豊富な栄養素を含みます。免疫力向上、疲労回復、貧血の予防改善などが見込めます。



キャベツ：ビタミンC、ビタミンU、カルシウムを多く含みます。ビタミンUは別名『キャベジン』とも呼ばれ、胃腸の調子を整えます。