

こふでりん先生



コロナに感染するのが怖くて外出することが怖いりん。
夜眠れないし、不安がたくさんあるりん！！



ふでりん

ふでりん、それは“コロナ疲れ”が心配だりん。
予防のヒントを紹介するりん！

❁『コロナ疲れ』予防のヒント

夜、なかなか寝付けない

起床時間を守り、3食規則正しくとる

毎朝同じ時間に起き、朝日を浴び、朝ご飯を食べましょう。
「体内時計」がリセットされ、体に活動スイッチが入り、生活リズムが整います。
夜の睡眠は、朝ご飯を食べることで整いやすくなります。



コロナ関連の情報で不安になる

信頼できる情報だけを得ましょう



大量の情報収集はこころが疲れてしまうので要注意です。
情報収集の時間や回数を決めるなど、情報から距離を置きましょう。
厚生労働省が、科学的に根拠のある情報を提供しています。

新型コロナウイルス感染症について

検索

ネガティブ思考になりやすい

趣味や娯楽で気分転換しよう

身近でできる楽しみを見つけてみましょう。「楽しい♪」「気持ちがいい♪」
と思える時間を増やすとリラックスでき、コロナ疲れの予防になります。
例)お風呂にゆっくりつかる、映画観賞、読書、植物を育てる、
動物とふれあうなど...



人に会う機会が減ったと感じる...

人とのつながりを大切に

不安や心配事は、誰かに話すだけで気持ちが楽になります。
対面で会うことが困難な場合は、SNSや電話で連絡を取り合ったり、
テレビ電話を活用して顔を合わすことも大切です。
また、近所の人に出会ったときにあいさつをすることも、
人とのつながりを感じられるのでおすすめです。



笑顔の効果



笑顔が心や体にもたらす健康効果が報告されています。
最近元気が出ないな...と思ったら、鏡の前で笑顔を作
って見てください。自分が笑っている顔を見ると、
脳が「幸せ♪」と錯覚し、気持ちがほぐれるそうです。

困ったときは誰かに相談しよう

困りごとは、人と話すだけで楽になったり、共感してもらうことで気持ちが楽になります。また、自分の考えを整理することにもつながります。家族、友人、同僚、近所や趣味の仲間など、日ごろから話せる人がいるといいですね。



相談先

生活・お金のこと

熊野町福祉事務所
820-5614

体・こころのこと

熊野町健康推進課
820-5637

障害福祉のこと

熊野町社会福祉課
820-5635

消費者相談

熊野町生活環境課
(月・水の10時～12時、13時～16時)
820-5636

高齢者の生活・介護

熊野町高齢者支援課
820-5605

心と体の症状が続くときは、早めに専門家(心療内科・メンタルクリニック)に相談しましょう。また、熊野町では、定期的に健康相談を実施していますので、活用してください。日程や内容等は健康推進課(820-5637)まで、お問い合わせください。

体にやさしいレシピ もう1品 ～春雨入り卵スープ～

【材料】2人分

- A
- ・水・・・250ml
 - ・鶏がらスープ・・・小さじ1/2
 - ・塩・・・少々
 - 緑豆春雨・・・20g 長さ4～5cmに切る
 - 冷凍野菜(枝豆・ほうれん草など)・・・10g
 - 卵・・・1個(お椀に溶いておく)
 - ・ごま油・・・小さじ1



たんぱく質は、食べると体内で多くの熱をつくり出すので、体が温まります。



【作り方】

- ① 鍋にAを入れて加熱し、沸騰したら春雨・冷凍野菜を加えて3分煮る。
- ② 溶いた卵をまわし入れ、仕上げにごま油を加えてできあがり。

エネルギー： 87 kcal
塩 分： 0.5 g
(1人あたり)

春雨(はるさめ)の主成分はでんぷん(主食)です。小腹がすいた時にもおすすめです。