

貸館利用団体向け講座

「元気で長生きするためには～ストレスをためない生活～」を開催しました

令和6年8月7日

令和6年8月2日（金）、仙台市若林区保健福祉センター 家庭健康課母子保健係 保健師 三國弓香様をお迎えし、当センター3階研修室（大）にて「元気で長生きするためには～ストレスをためない生活～」を開催し、6名の方々にご参加いただきました。

ストレスはうつ病等の精神疾患を引き起こすだけでなく、自立神経のバランスを乱して高血圧や糖尿病、脳卒中等の身体的な病気のリスクも高めるという説明がありました。また、ストレスに強い身体づくりには、規則正しい生活、バランスのとれた食生活、十分な睡眠といった健康の土台が重要であるとの説明がありました。そして、いくつかのストレス解消法について紹介があり、とくに深呼吸は誰でもいつでも気軽に実施できるので良い方法だと感じました。

参加者の皆様から「ストレスが溜まって危険な状態かどうか、自分自身でわかるのか?」「ストレスサインが3つあったが、自分は大丈夫な状態なのでしょうか?」等の質問があがり、皆様の健康に対する関心の高さが伺えました。

最後に、参加者の皆様から「ストレスを軽減するような生活を意識してみます。」「ストレスの話をあまり聞いた事がなかったので勉強になった。」などのご意見をいただきました。

今後も、地域の皆様の生活に役立ていただけるような講座を開催して参りたいと思います。

