

# まるねっとだより

## 新型コロナウイルス感染症により、不安などを感じていませんか？

### 1. 新型コロナウイルス感染症にまつわるころの変化

- ✓ 自分自身の体調や仕事、将来について心配になる
- ✓ 自由が制限され、怒りや不安を感じる
- ✓ 他の人との交流が減り、孤独や寂しさを感じる
- ✓ イライラしやすくなる



### 2. ころの健康を保つための生活習慣

- ポイント1** 一日中睡眠を取り続けることはやめ、十分に食事をとり、感染リスクの低い運動（ウォーキング等）をしましょう。
- ポイント2** 楽しくリラックスできる時間を確保したり、電話やSNSを使って、家族や友人とのつながりを維持しましょう。
- ポイント3** 自分のころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。時には、相手の感情を受け止め、否定せずに話を聞いてあげましょう。

### 3. 情報との付き合い方を考える

- ポイント4** 情報を取り入れる時間を短くして（時間を決めて）、情報を取り入れすぎないようにしましょう。

### 4. いじめ、差別、風評被害について考える

新型コロナウイルス感染症は細心の注意を払っていても、誰もが感染する可能性があります。悪いのはウイルスであってその個人ではありません。根拠の少ない考えでの言動は、人と人との信頼関係に悪影響を及ぼし、自分の不安もさらに増大させてしまいます。  
この状況だからこそ、思いやりを持ち、優しい心で支え合いましょう！

### 5. いつでもご相談を【相談機関】

相談内容・窓口		電話番号	受付時間
<b>テレフォン病院24</b> (健康・育児・介護・ころの健康に関するご相談)		<b>018-895-9900</b>	年中無休・24時間
<b>小坂町役場 福祉課</b> <b>まるごと支援班</b> (健康に関する全般的なご相談)	保健センター	<b>29-3926</b>	8時30分～ 17時15分 月～金(祝日除く)
	地域包括支援センター	<b>29-2950</b>	

### おうちでできる体操 ワンポイントアドバイス

#### ～膝の裏を伸ばします～

- ① タオルを片足にかけます。
- ② 姿勢良く座り、息を吸い、吐きながらゆっくり膝を伸ばします。
- ③ お尻の下からかかとまで足裏全体の筋肉をゆるめます。

※反対側も同様に行います



お問い合わせ先 **福祉課まるごと支援班(まるねっと)** 保健センター (TEL29-3926)  
 地域包括支援センター (TEL29-2950)