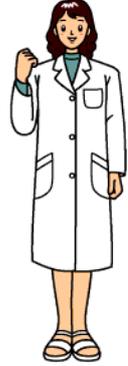


## 皆さんとともに歩み、健康を守りたい

今回の震災で大きな被害を受けられた方々に心よりお見舞い申し上げます。  
一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。  
当院健康管理センターでは、今後皆さんのために何ができるか考え、  
今、準備を進めています。  
まずは、皆さん自身が健康状態を把握でき、  
安心できる場を健康管理センターとして提供したいと思えます。



**平成 23 年 4 月 4 日より健康診断を再開しました。**

**(一泊ドック、巡回健診は調整中です。)**

一次健診の受診を希望される方は、下記までご連絡ください。

**◎当センターは人間ドック健診施設機能評価 (Ver. 2) 認定施設です**

お問い合わせ、申し込みは健康管理センター事務室まで・・・

電話：022-275-3528 / FAX：022-234-4105 (午後1時から4時までにお願ひします)

## ☆災害時ストレス

きつと誰しもが

このような症状を体験しているでしょう。

そして、不調を感じていても「しっかりしなくちゃ」「頑張らなくちゃ」と張り詰めて無理をしている方もたくさんいるでしょう。

今まで体験したことのない大災害。心や体にも変化が表れて当然です。

でも、これからもずっとそのままではありません。

「吐き気がする」「めまいがする」「頭痛がする」  
「イライラする」「ぼーっとする」「集中できない」  
「音に過剰に反応する」「眠れない」...



ここにストレスを感じたときの対応をいくつか挙げます。

症状を和らげる参考になれば幸いです。少しずつ元気なあなたらしさが戻りますように。

### ①ゆっくりと深呼吸をする

背筋をのばして

自分の呼吸の音に意識をむけてみましょう

太陽の光を浴びながら行うとより効果的です

### ②ストレッチ体操をする

肩や首筋がこって余分な力が入っていませんか？

気持ちよく体を伸ばしてみましょう

### ③会話をする

つらい気持ちをあまりため込まずに

人に話すように心がけましょう

### ④いつもの習慣を意識する

起きたら朝日を浴びて

深呼吸する・・・など

普段のあなたのペースを大切に

### ⑤睡眠を十分にとる

**◎症状がひどくなったり、長く続くときは病院に相談しましょう**