

# 保健管理センターニュース

## 2022年10月

**10月10日は目の愛護デーです。目をいたわり、疲労をためないような生活を心がけましょう。**

パソコン利用は当たり前になり、家庭でも、TVや、タブレット・スマートフォンの利用など、1日中画面をみる生活となっています。目が疲れていると感じる、目が乾くと感じる、目がかすむ、視力が低下してきた、肩がこりやすいなど、このような症状はありませんか？



～眼精疲労予防のために～

- ・メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使いましょう。
- ・長時間に及ぶ作業をされる方は、必ず1時間に5～10分は休憩を取りましょう。
- ・肩や首をほぐすような軽い体操・ストレッチをおこないましょう。首から肩の筋肉をほぐすのに効果的です。
- ・パソコン作業時の環境の見直し、スマートフォンの使用を控えるといったことも大切です。
- ・慢性疲労や睡眠不足などが原因となっている場合は、生活習慣を見直してみましょう。

### 〈教職員の方へ〉教職員定期健康診断について

健康診断結果通知には健診結果の見方とワンポイントアドバイスを同封しています。

「食生活」と「運動」、そして健康であるために必要な「禁煙」。3つのアクションを意識して、健康な毎を送りましょう。

忙しい毎が続くと、ストレス状態にあることに気がつかないものです。リラックスできる方法を見つけたり、気分転換でリフレッシュしましょう。困ったときや気持ちが整理できないときに、悩みを他の人に聞いてもらうことは、気持ちを楽にし、物事のとらえ方を変えるきっかけとなります。

☆健康診断の結果「要受診」の項目がある方は、必ず受診しましょう。また、「受診結果報告書」が封入されていた方は、期限内に該当の提出先へ提出してください。

☆外部で健康診断を受けられた方は、健康診断の結果のコピーを、保健管理センターまたは各所属の健康診断担当まで提出をお願いします。

### スポーツの秋とメンタルヘルス

〇〇の秋、という言葉で典型的なもののひとつに、「スポーツの秋」があります。しかしこの時期、長期休暇やオンライン授業（テレワーク）で、活動量の少ない日々が定着してしまったという人もいないのでしょうか。適度な身体活動には心肺機能や筋力だけでなく、メンタルヘルスにもよい効果をもたらすことが分かっています。

例えば、カナダのマックマスター大学が実施した研究によると、コロナ禍でも身体活動が減少しなかった人は、身体活動が減少した人に比べて、心理的ストレスや不安を感じにくかったようです。

身体活動は必ずしもスポーツやエクササイズである必要はなく、階段の昇降や犬の散歩といった家事でも構いません。厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準 2013」を定め、それを実践する手だてとして「アクティブガイド」（下記QRコード参照）を公表しています。ガイドでは「+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう」をメインメッセージに、身体活動のチェックや、具体的な活動の方法なども紹介しています。スポーツの秋に運動習慣を取り戻す、あるいは身体活動について見直してみるのはいかがでしょうか？



### キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

(保健管理センター 金沢八景キャンパス)

〈心理士相談対応時間〉

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	1～2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

\*詳細はお問い合わせください