

こころと身体 の健康のために

震災後、避難所での生活や、日常生活の困難、後かたづけや今後の生活の心配のために、心身ともに疲れやすくなっています。こころと身体 の健康を保つために以下のことに注意しましょう。

1. 休息をとりましょう

眠れなかったり、やるべきことが多くてこころも身体も疲れてきます。するべきことは多いのですが休息の時間を必ずとるようにしましょう。

2. 食事や水分を十分とりましょう

思うようなものが食べられなかったり、普段と違う生活のために食事が不規則になりがちです。特に高齢者では脱水になりやすいので、水分の補給を積極的に行いましょう。

3. お酒の飲み過ぎに注意しましょう

不安だったり、眠れないためにお酒に頼ることは避けましょう。続くとアルコール依存症になる危険性があります。

4. 心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう

震災のあと、心配が増えたり不安になるのはあたりまえのことです。一人で抱えこまずに家族や友人、近所の人、医療スタッフと話しましょう。気持ちが楽になってきます。

5. お互いに声をかけあいましょう

特に、一人っきりの人、状態の悪そうな人に声をかけましょう。

なかなか自分から相談にはいきません。周りの人が気をつけて声をかけてあげてください。

みんなで助け合いましょう。

こころのケアホットライン

フリーダイヤル : 〇〇〇〇—〇〇〇—〇〇〇

専用電話 : 〇〇〇—〇〇〇—〇〇〇〇