



福祉相談センター

耳よりだより



健康情報をお届けします！



その症状、冬季うつかもしれません

メンタルのととのえ方

冬になると気持ちが落ち込んでやる気が起きない、ということはありませんか。これは、日照時間の短さが関係していると言われています。

～冬季うつチェック～ 自分の状態を客観視してみましょう

- 気分が波がある
- だるくて、疲れている
- 寝ても眠い
- 食欲が急に増えた。体重が増えた。



～気持ちの整え方～

起床時間
を決める

朝日を浴びる

たんぱく質を
意識して摂る

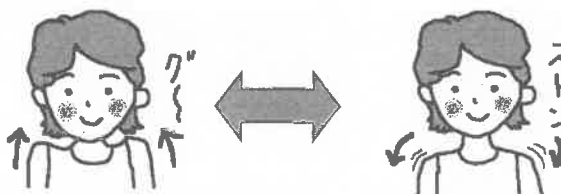
散歩など
体を動かす

簡単ストレッチをご紹介

① 足首の曲げ伸ばし



② 肩の上げ下げ



血行を良くし、コリをほぐしましょう

【問い合わせ先】

東部福祉相談センター (85-6110)
南部福祉相談センター (89-8820)

西部福祉相談センター (88-8005)
北部福祉相談センター (88-7260)