

# ストレスを感じた時、あなたの体はどうなっている？

そもそも「ストレス」ってなあに？

公認心理師 小川香織

ストレスとは、あなたを苦しめる様々な状況や出来事、対人関係などの「ストレス環境」とそれに対する心と体の反応の「ストレス反応」のことです。

[ストレス反応]には4種類あります

## 認知

頭に浮かぶ考えやイメージ

## 気分・感情

体にあらわれる生理現象

## 身体反応

心に浮かぶさまざまな気持ち

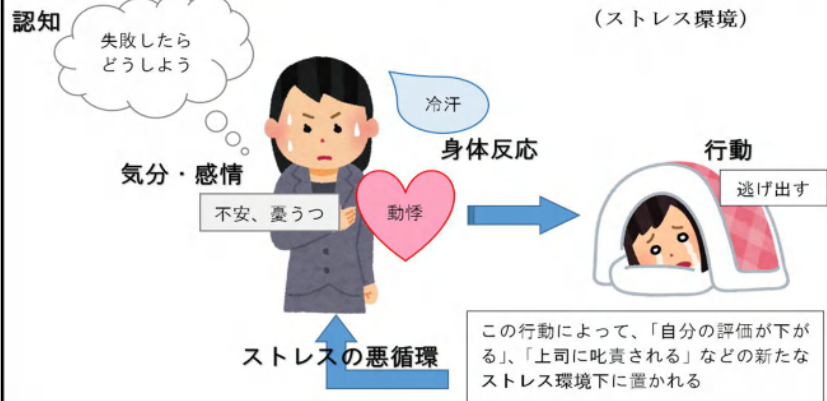
## 行動

自分のとった振る舞いや動作

## 具体例

[あなたは来週、社内会議で発表をすることになりました]

(ストレス環境)



☆これらのストレス反応はお互いに影響し合い、グルグルと回り続けます。

☆みなさんが「ストレスを感じたときにしやすいストレス反応」は何でしょうか。

それぞれに適切な対処法があり、対処していくことでストレスは軽減されていきます。

参考文献 伊藤絵美 (2017) コーピングのやさしい教科書 宝島社

# 認知症予防のためにコグニサイズ

## ◆はじめに

作業療法士 村上太気

この季節で怖いのは「熱中症」です。熱中症予防で大切な事の一つに【暑さに負けない身体作り】があります。コグニサイズを通して、脳の力と一緒に体力もつけていきましょう！今回は室内でも出来るように、椅子に座って出来るコグニサイズをご紹介します。

## ◆Let's try コグニサイズ

①……リズムに合わせて、数を数えながら、以下のやり方で足踏みを繰り返します。

右足 → 左足 → 右足（横に開く） → 左足（横に開く）

②……足踏みのリズムに合わせて、手を振ります。

ただし、3の倍数の時に手を叩きます。

スタート! 1 2 3 4 5 6



このまま30まで  
続けましょう！