# BHE SAME

季節に関係なく役立ちますので、ぜひ覚えてください

意識的に行なって、

現代社会においてストレスを感じずに過ごすことは

新年度を迎えるこの春からメンタルヘルスケアを

心の健康を守りましょう。

もちろん

を1、

2時間早めるのが理想です。

特に疲れた日には、

布団に入る時間

らず、

質の良い睡眠が得られません

アンピールマンションでおなじみの 新栄グループがお届けする コミュニティペーパー

発行●新栄総合管理株式会社 [マンション管理業] 国土交通大臣 (4) 第091453号 [宅地建物取引業] 福岡県知事(3)第15071号 新栄住宅株式会社 〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目11番25号

Happy Assist Tsushin

2019 MAR

もつと

桜十字福岡病院・産業医◆

恒吉

香保子

### 回健康メモ

### メンタルヘルス不調は 「自律神経の乱れ」から

経に分かれます。仕事や勉学などを がんばっている時は交感神経が活発 になり、リラックスしている休息時に 感神経が働きます。この切り替え がうまくいかなくなると、めまいや疲 労感、不眠、やる気の喪失、不安感 が高まるなどの身体的・精神的な不調 として表れてきます。

の変化によるストレスによって緊張が 続きます。帰宅しても、また休日にな っても交感神経が働き続け、副交感 神経に切り替わりにくくなってしまう ことがあるので、注意が必要です。



# セルフケアのポイント

- 生活のリズムを意識して!
- 2 栄養バランスのとれた、 健康的な食事を!
- 3 春は、重ね着等で
- つけましょう!
- ⑤ 質のよい睡眠を大切に!



### 0) 健 \*

## 少しの寝酒は健康によい?

寝る前に少しだけ飲酒をすることをナイトキャッフ や寝酒といって、睡眠薬代わりにしている人がいるか もしれません。たしかに寝つきはよくなりますが、飲 酒は眠りを浅くし、睡眠時間を短くするなど睡眠の質 を大きく損なうことが分かっており、少量でも勧めら れません。

お酒は、適量を食事と一緒に楽しむのが一番です。

自律神経は、交感神経と副交感神

春は寒暖の差が激しく、生活環境



# points

- 体温調節しやすい服装を!
- 4 生活にオン・オフ(メリハリ)を



# 春のメンタルヘルスの不調とは

ルスの不調を訴える人が多くなってきます な要因によって身体的にも精神的にも過重なストレスが すい季節でもあります。 かかりやすくなるというわけです。 候変動が激しいため、 と表現されることがありますが、 心地の良い季節ですね。 **八間関係も大きく変わります。** 年度はじめは仕事や学校など環境の変化にあわせて の寒さから解放される春は、 最近では 「春バテ」ともいわれるメンタル 体調を崩しやすくなります。 その一方で、 春先の天気予報で「三寒四温」 こうした気候的・社会的 この季節は寒暖差や気 木の芽が芽吹いていく その結果、 春は体調を崩しや 7) わ 加え ゆる

崩さないこと

生活のリズム」

に過ごしましょう。 おさえて、 毎日の生活のリズムを意識すること。 ムを大きく変えないように、 春は連休もあって生活が乱れやすく 自律神経の乱れ」を防ぐ秘訣は、 特に、暮らしにメリハリをつける メンタルヘルス不調を引き起こす 平日も休日も生活のリズ セルフケアのポイントを 健康的

したり、

趣味に没頭してしまうと、 就寝時間の直前まで仕事を

また、

うまく副交感神経の活動へ切り替わ

普段から気をつけた

セルフケアの基本は セル 編

る習慣がある人はやめましょう。 刺激は眠気を誘う作用のホルモン・ マートフォン等の画面を見ながら寝 メラトニンの分泌を抑制します。ス にさらされないようにします。 ためには、 夜遅くまで強い光の刺激 質の良い睡眠の 光の

講師

ロフィ

い睡眠」 や研究者が指摘 性は多くの医師 するところです なかで、 「質の良 の重要

# 溜まりやすい季節。「五月病」や「春バテ」の予防となる、 メンタルヘルスケアについて教えていただきます。 は1 年のなかでも自律神経が乱れやすく、ストレスが

# 恒吉 香保子

市保健福祉局などで公衆衛生に従事した。現在は、 桜十字福岡病院で主に福岡市内の企業の方々の

医療法人 福岡桜十字 https://www.sj-fukuoka.or.jp/





専門は、心療内科・皮膚科。福岡市職員として、福岡 心身の健康を支える産業医として活動中。

えます。困ったときに頼れる「お助けネットワーク」づくりを普段から意

对

ストレス解消ネットワークの活用

って、相談できる相手が数多くいる人は、ストレスへ対応しやすいとい って助言を得るというアプローチです。日頃からいろいろな人とつなが ストレスを感じた際、その状況に応じた情報収集や適切な相手を頼

の回復」には、適度なスポーツや趣味などを「楽しむこと」です。 呂で長湯するなど副交感神経を刺激するのが効果的です。そして「活力

専門家のアドバイス・治療を受ける

「いつものあなたと違う」と感じたときは、

メンタルヘルス不調のサイン

□ 寝つきがわるい、夜中や早朝に目が覚める

□ 約束や時間を守れなくなる(遅刻、早退、欠勤など)

ス」のためには、のんびり散歩をしたり、音楽を聴いたり、ぬるめのお風

「メンタルヘルスの相談・受診案内」編

「いつものあなたと違う」と感じたときには注意が必要です。いつも好んでして

いたことを億劫がったり、表情が乏しくなったり、いつもより行動に時間がかかる、

悲観的な言動が多くなる・・・などがみられたら、本人に話を聞いてみましょう。

メンタルヘルス不調のサインー例

■ 意欲・気力がわかない、興味が薄れる
■ 容姿や身だしなみに気を配らなくなる

□ 人付き合いを避ける、億劫になる □ 仕事や家事の失敗が増える、能率が落ちる

□ イライラしやすい、過敏になる、疑り深くなる □ お酒の量、喫煙本数が増える

普段から体調管理に気をつけていても風邪をひくことがあるように、

メンタルヘルス不調は誰しもあります。そして心の病気も治療すること ができます。メンタルヘルスについても気軽に相談できる、ということ

私たちの大切な人の不調に気づくにはどうしたらよいでしょうか?

相手のこころに寄り添って、大切な人の理解者になる姿勢が大切です。

□ 1 日中気分が沈んでいる □ 食欲がない(増す)、体重が減る(増す)

としては、やはり睡眠が重要ですし、「リラック Recreation(活力の回復)」の3Rです。「休息」 Rest(休息)」、「Relaxation(リラックス)」 般のイメージに近いストレス解消法です

ストレス解消の3R

活性化型

りがたいことです。

対処

人に話して、ストレスを軽減する

ストレスは軽減され、意欲活性化につながります。自 りした経験があるでしょう。人に話すことで、確かに 分の気持ちを話せる相手が近くにいるのは、とてもあ 誰しも家族や友人に愚痴を聞いてもらってすっき

認知修正型 :向きに捉え直して解消する

改善によってストレスを解消します。

ストレスの

元となっている問題を解決する

問題

れば、それはストレスではなくなります。 自分にとって「嫌なこと」はストレスになりますが、 、将来の役に立つこと」、「やりがいがあること」など前向きに捉<mark>えられ</mark> いわば「発想の転換」によるストレス解消法です。

対処

す。例えば、人間関係の悪化でストレスを感じているとすれば、その関係 まず考えたいのが、ストレスを生み出している状況そのものの解決で メンタルヘルスの不調を

感じた時には、

次のような対処をお試しください。

セルフケアを心がけていても、

スマ

ストレスを感じたら・

メンタルヘルスの不調が2週間以上続くようであれば、精神科や心 療内科を受診しましょう。うつ病の場合には十分な休養と適切な服薬 が治療の基本になります。先延ばしにせず、早期に相談してみましょう。 本人が決断することは難しいことも多いものです。特に身近な存在

### 気軽に利用できる「こころの健康相談窓口」などの活用

である家族の皆さんが気づいて、受診を勧めてあげてください。

あまり知られていませんが、各県の「精神保健福祉センター」には、 心の健康について無料で専門家に相談できる窓口があります。また、よ り身近な県や政令指定都市の「保健所」にも相談窓口があります。

職場の産業医に相談することもでき ます。私が勤務する桜十字福岡病院で も産業保健チームは経験豊かなスタッ フが揃っており、安心して相談いただ ける体制になっています。





口 健康

相談窓口を利用しよう 11 精神保健福祉センター 福岡県「精神保健福祉相談」の例

電話相談 ● 受付時間 / 8:30-17:15 (土日祝を除く) 来所相談●予約制、原則無料

> 実施日/月・火・木・金曜日の9:00-12:00まで(受付は11:00まで) 予約受付/8:30-17:15(土日祝を除く)

連絡先 Tel.092-582-7500

2 保健所(福岡市は各区保健福祉センター)

県や政令指定都市の保健所でも、医師や保健師等による「こころの健康相談」を行な っています。悩んでいるご本人だけではなくご家族でも相談できます。まずは相談日の 確認などの電話をしてみましょう。

参考文献・資料/●『実践!ストレスマネージメントストレスの解決・解消と職場のコミュニケーション』 渡辺 洋一郎 著 公益財団法人日本生産性本部 労働情報センター 2018年11月 ●『メンタルヘルス セルフケアの技法と研修 の実務』島津美由紀・真船浩介著 産業医学振興財団 2012年11月

を覚えておいてくださいね。





# Selection 21

ハッピーアシスト通信担当のAです。 このコーナーでは、マンションライフ にきっと役立つグッズを紹介して いきたいと思います。

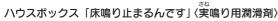
## 「床鳴り止まるんです」〈実鳴り用潤滑剤〉

歩くたびに床がギシギシと音がすること、ありませんか? 木材は経年の乾燥によって 収縮(木痩せ)するため、木質フローリングでは、継ぎ目部分に隙間が生まれ、床鳴りが 発生することがあります。これを実鳴りというそうです。我が家でも洗面所の床がギシギ シ鳴っており「お客さんが来たときに恥ずかしい」と話していたところ、弊社工事部のH さんがこの「床鳴り止まるんです」を勧めてくれたのです。その効果はてきめんでした。

実鳴り以外の原因でギシギシする場合には改善されないこともあるそうですが、同じよ うにお悩みの方、一度試してみる価値は高いと思います! ネット通販(アマゾン・楽天) やホームセンター(ハンズマン・カインズ等)で購入いただけます。



メーカーによる 使い方動画はこちら



容量●60ml 成分●ポリプロピレン、アクリル系樹脂、ホルムアルデヒド吸着材、アセトアルデヒド吸着材、水 希望小売価格●1,200円(税込) お問い合わせ●株式会社キャンディルデザイン Tel:0120-1313-20 [受付時間10:00~12:00 13:00~17:00(土日祝を除く)] http://www.house-box.co.jp/



### 新栄総合管理インフォメーション

### イベント開催のお知らせ

### リフォーム相談会

開催日●4月26日(金)·27日(土) 10:00~17:00(予定) 場●LIXILショールーム福岡(福岡市博多区半道橋2-15-10)

LIXILショールームにて、リフォーム相談会を開催予定です。 住まいのお悩み、ちょっと気になる所など、何でもご相談いた だけます。

詳細は、決まり次第ホームページ等でご案内いたします。

### 住まいの「何でも相談会」開催 (開催マンション入居者限定)

開催日●3月16日(予定)/福岡市大牟田市(築13年)

恒例の無料点検・相談会「住まいの『何でも相談会』」を、マン ション管理組合様等からのご依頼に応じて随時開催しておりま す。皆さまのマンションからの開催依頼をお待ちしております。

## スタッフ紹介 Staff Profile



通山 健児 鹿児島県出身

以前は全く別の業種で働いてい ました。慣れないことが多いです が先輩方にいろいろ教えてもら っています。早く仕事に慣れて 皆さんのお役にたてるよう頑張 りますのでよろしくお願いします。

趣味●ドライブ、音楽鑑賞

最近の出来事●昨年10月に鹿児島から引っ 越してきました。最近故郷に少しでも貢献 できないかとふるさと納税を積極的に行っ ています。返礼品が楽しみでもありお得感 もあるのでとても重宝しています。鹿児島 の焼酎、おすすめですよ!

### ハッピーアシスト通信 Vol.44 読者アンケート

アンケートにご協力頂いた方の中から抽選で6名様に プレゼントを差し上げます。〈締切:2019年5月31日(金)〉

今回、関心のあった記事はどれですか?

□特集/もっと快適講座 □マンション便利グッズSelection

□マンションライフQ&A □読者からのお便り

□新栄総合管理インフォメーション

普段、インターネットはどういった端末で 利用することが多いですか?

□パソコン □携帯 (スマートフォン)

□タブレット □インターネットをしない

□その他(

感想やご意見など自由にご記入ください。

※いただいたご意見や当選者を紹介させて 頂く際のペンネームをご記入ください。



※ご記入いただいた個人情報の利用目的

() プレゼント当選者へのプレゼント発送。②ご意見・ご感想の本誌への掲載。 ③本誌企画編集及びアンケート集計処理。④弊社資料などのご提供又はご案内。 詳細につきましては、当社ウェブサイト掲載の個人情報保護方針をご確認ください。



# はじめての理事編

隣のベランダからのタバコの煙やにおいが 気になる、という相談がありました。理事会 として、どのように対処すべきでしょうか?



最近では、管理規約で禁止しているマンショ ンも増えています。受動喫煙の防止という観 点で、話し合いましょう。

近年、受動喫煙による健康被害が明らかになるなかで、ベランダでの喫煙を明確に禁止 した管理規約(の細則)を定めるマンション管理組合が増えています。新規分譲マンショ ンの場合、最初から禁止されていることがほんとんどです。

東京オリンピック開催に向け、2020年4月から全面施行される 「健康増進法の一部を改正する法律」によって、公共施設や飲食店 など多くの人が集まる施設は原則禁煙となります。同法では、罰則の ある禁煙対象施設にマンションなどの住宅は含まれませんが、「喫 煙をする際の配慮義務等」として、屋外や家庭においても周囲の状 況に配慮する義務があることが明記されています。

今まで、マンションのベランダでの喫煙については、どちらかとい えば「マナー」の問題として話し合われることが多かったようです。で

すが、健康への影響が明白となった現在、理事会としては、近隣への受動喫煙の被害が でるような喫煙はやめてもらうように働きかける必要があります。なお、煙やにおいが少な い「加熱式タバコ」の普及も進んでいますが、受動喫煙による影響が無くなるとはいえない (科学的根拠がない)ため、現時点では通常のタバコと同様に取り扱われています。

具体的な対応方法や、規約の改定に向けての詳細はマンション管理会社のフロント担 当へご相談ください。

■ベランダでのタバコ問題は、マナーからルールへ

※ 喫煙が違法ということではありません。

### 今まで

問題として

話し合われてきた

### 社会情勢の変化

科学的に明らかに!

迷惑行為・マナーの 受動喫煙による 健康被害が

### これから

### マナーではなくルールで規制

- ●望まない受動喫煙の防止(受動喫煙防止法)
- ●管理規約(細則)におけるベランダ喫煙の禁止

マンションにおける近隣とのトラブルについては、騒音やペットなど、多くの問題でも共 通することですが、普段から近隣とコミュニケーションをとっている場合とそうではない場 合とで、話し合いにかかる労力や解決法が変わってきます。今回の質問のケースでは(規 約で禁止されていないとすれば)ベランダでの喫煙時間帯を相談することで、受動喫煙被 害がでないように解決できるところですが、極端な場合には、裁判所による調停が必要に なったり、訴訟にまで発展することもあるのです。

# ご感想・ご意見など

特集は 今回、 重曹や た。 掃除のコツが記載されてましたので大掃除に役立ちました お酢の活用の仕方がとてもわかりやすかっ 「はじめての いつも充実してい 理事」 て 感 もリアルで役立ちます。^co 心 ます。  $\Rightarrow$ 一回もとても  $\widehat{\mathbb{N}}$ coさん) g O ・Sさん)

ことで趣向を変えてみましたがいかがでしょうか?

ご感想お待ちしております

の特集は春と

★ご意見ありがとうございます! 特集企画の参考にさせていただきます

Ŋ えました!収 てもらえたら嬉 季節 我が家がも のイベントに合わせた小物を飾 納術やインテリアなどを参考に っと好きになる、 いです。 いろんなインテリアなど紹介 ったりして楽しんでい して、 模様替えした

# 便利グッズを沢山教えて欲しい。〈ぴりんさん

# 今後取り上げてほしいテーマについて



b

★便利グッズの特集も面白いかもしれませんね じマンションに子供を通じてお友達ができ、 いつも為になる情報ありがとうございます。 参考にさせて

住んで約5年半、

遊びに行く機会が増



新栄グループは、アンピールマンションの供給をはじめ、マンション管理、リフォーム、戸建て住宅、仲介・再販買取、賃貸業など、

[お問い合わせ] 新栄住宅株式会社

新栄住宅株式会社 新栄不動産販売株式会社 新栄総合管理株式会社 株式会社 新栄地建

三和不動産 株式会社 株式会社 イエノタネ 小西建装 株式会社

**20** 0120-124-550 受付時間/10:00~17:00

ワクワクプレゼントコーナー アンケートに答えて resent Corner

QUOカード (5,000円分)…1名さま (2,000円分)…5名さま

応募方法 別紙アンケートハガキかホームページのアンケートフォームからご応募ください。※記入もれがある 場合は抽選対象外とさせていただきます。締切 2019年5月31日(金)まで(当日消印有効)

抽選発表 当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。次号の紙面にて当選者 (ペンネーム) を発表し ています。※プレゼントは都合により同等の品に変更させていただく場合がございます。

Vol.43 プレゼント当選者発表! (ベンネーム)

QUOカード (5,000円分) きょうさん

**QUOカード (2,000円分)** S·Oさん/おんなの涙さん/maqdi231さん/みなみさん/ミントミーさん

ホームページからもアンケートに回答・ご応募いただけるようになりました。

●たくさんのご意見、お待ちしています。「ハッピーアシスト通信





あっという間に年を越し、気が付けば春。花粉症の私にとっては、 マスクを手放せないつらい季節となりました。ですが、青空や草花 を見ると、なんだかワクワクもしてきます。特集での恒吉先生の教

えのとおり、生活のリズムを大切に、休みの日など近所を散策する習慣をつけたいと思いま す。ここ数年で、周りに「どうした!?」と言われるほど太ってしまった私には良いダイエッ トにもなります。心と体の健康を保ち、今年も皆さまにこのハッピーアシスト通信をお届け できるよう頑張っていきたいと思います。

次の発行は 6月中旬 予定です! ●お問い合わせはハッピーアシスト通信編集局まで

TEL 092-762-5222 FAX 092-762-5545 ※写真・イラスト・記事などの無断転載を禁じます。

※今号のお客様優待サービスはお休みさせていただきます。

金受取人払郵何 福岡中央局 認 6297

2020年11月30日

郵便はがき

810-8790

256

〈受取人〉 福岡市中央区大名2丁目11番25号 新栄ビル3F

新栄総合管理株式会社 ハッピーアシスト通信局 行

իկ||իվուկ|Սիվ||ոլիՍիվիվուկերերերերերերերել

個人情報の取扱い(裏面)を確認し同意の上、応募します。

氏 <sup>(ふりがな)</sup> 名				性別(男·女) 年齢( 歳)
(〒	_	) 🕿	_	_
ご 住 所		FAX	-	_

E-mail