

✿ 日常生活にストレッチはいかがですか？

✿ 弱音を吐く

～一人で悩んでいませんか？～

✿ よくあるご相談を、症状別に  
アドバイスとともにご紹介します！

## 相談受付窓口

### 伊都キャンパス センターゾーン

健康相談(ビッグさんど2階)

☎092-802-5881

学生相談(ビッグさんど2階)

☎092-802-5881

インクルージョン支援推進室

(センター1号館1階)

☎092-802-5859

コーディネート室(ビッグさんど2階)

☎092-802-5881

### 伊都キャンパス ウェストゾーン

健康・学生相談共通(ウエスト3号館3階)

☎092-802-3297

### 病院キャンパス

健康・学生相談共通(医系管理棟1階)

☎092-642-6889

### 大橋キャンパス

健康・学生相談共通(デザインコモン2階)

☎092-553-4581

### 筑紫キャンパス

健康・学生相談共通(先導物質化学研究所1階)

☎092-583-8431

# 日常生活にストレッチはいかがですか？

健康情報推進室 高柳 茂美

みなさん、日頃、身体を動かさない生活が多くなりがちではないでしょうか？  
机の前でパソコンと睨めっこをして1日が終わってしまった…！ということも  
珍しくないかもしれません。

そんな時は、ちょっとした隙間時間にストレッチがおすすめです。

## ● ストレッチの効果

- ① 柔軟性を維持・向上する。
- ② 筋肉の緊張が減少し、身体がリラックスする。
- ③ 気分が爽快になる。
- ④ 身体の動きがより自由で容易になる。
- ⑤ 関節の可動域が大きくなる。
- ⑥ 身体のいろいろなところに意識を集中することで、その部位を感じ、自分の身体を意識することができる。

## ● 実施上の注意点

- ① ストレッチ感を味わう。
- ② 反動や弾みをつけずに緩やかに。
- ③ しばらく(20~30秒間)伸ばし続ける。
- ④ バランスのよい楽な姿勢で行う。
- ⑤ 呼吸を止めずにリラックスして行う。
- ⑥ 他人のことは気にしない。

キャンパスライフ・健康支援センターのホームページに  
ストレッチの動画を掲載しています。

QRコードあるいはURLから入ることができます。  
ぜひ動画を見ながら気楽に実施してみてください！

URL <https://selfcare.chc.kyushu-u.ac.jp/cont5.html>



QRコード

# 弱音を吐く ～一人で悩んでいませんか？～

コーディネート室 松尾寿栄

コーディネート室は「眠れない」「単位がとれない」「就活が上手くいかない」など、複数の悩みを抱えた方たちから相談をお寄せいただきます。



すごく頑張ったのに成果が出ない、失敗したというときに弱音を吐いたらいけないと思っ込んでいませんか？

学生生活をしていると、例えば「単位が取れない」→「親に言えない（気に病む）」→「眠れない」→「ますます勉強が手につかなくなる」のように物事は連鎖して不調をきたします。どこかで悪い連鎖を断ち切って心身を整える必要がありますが、「周りの人がすごく見えて自分はだめ」「何と思われるか不安」など弱音を吐くのはよくないと一人で抱えてしまうと余計に負のスパイラルにはまってしまうことがあります。解決に時間がかかればかかるほど色んなことが複雑に絡み合っ本調子を取り戻すのにも時間がかかってしまいます。

我慢したり、不安やつらさを無視して毎日頑張り続けていると、いつかこころと身体が「もう無理」となってしまいます。誰でも弱い部分があります。自分が頑張ってきたことに対して、ねぎらうことは大切ですし、弱音がこぼれ出てしまうのも大切なことです。

弱音を吐きたくなるのは、自分が弱って落ちているとき、緊張を緩めたいときなので自分の信頼できる相手に話をしてみてください。それは友人でも親でも先生でも当センターでも…「自分が安心して話せる相手」であれば良いと思います。ただ話を聞いてもらえるだけで気持ちが落ち着く場合もあれば、何か先のことが見えてくることもあると思います。

「もう無理」を認め、受け入れることが心身のコンディションを整えるのに必要となってきます。

これを機会に自分が背負ってる鎧を一度見直してみませんか？



なかなか友人や先生、親には話せないというときにはご相談ください。充実した生活を送ることが出来るよう、我々が適切な学内外の支援を調整します。

九州大学では、各キャンパスに健康相談室があり、医師や保健師が皆さんの健康相談に応じています。

よくあるご相談を、症状別にアドバイスとともにご紹介します！

風邪

風邪は、ウイルスの感染によって起こります。のどの痛みや咳、鼻水などの症状は、侵入したウイルスを攻撃し、排除しようとする身体の防御反応です。

残念ながら風邪には特効薬はありません。安静に過ごすことが一番です。症状がひどく眠れない時などは、症状を和らげる薬を使用することもあります。

予防は…手洗い・うがい・休養・栄養！



ちゃんと食べて、じゅうぶん眠る！  
これが大事です！

熱が出たら…

発熱は、身体の中で炎症反応が起きているサインです。徐々に上がる熱はピークを越えた時点で、自然に下がってきます。安静にして体力の消耗を防ぎましょう。水分をじゅうぶんに補給しながら休んでください。

もし、急に高熱（38.5℃以上）が出る場合は、インフルエンザなどが疑われます。高熱が続く場合は受診しましょう。

※インフルエンザなどの感染症の場合は登校してはいけません。欠席については、電話で所属の学生係に連絡相談をしてください。



下痢

下痢は、ウイルスや細菌によって大腸の粘膜が炎症を起こした時に見られる症状で、食べたものが腸でじゅうぶん吸収されずに出てしまう状態です。1日に何回も下痢をする、熱や嘔吐を伴う場合はすぐ受診しましょう。

水分をじゅうぶんに補給していれば、少々食べられなくても心配はいりません。症状が軽くなってきたら、消化のよいものを食べましょう。

まずは水分補給をしっかりと!!

○消化のよい食品

- おかゆ、雑炊
- うどん
- スポーツ飲料 (冷たくないもの)

×消化の悪い食品

- サラダ(生野菜)
- 揚げ物(油っこいもの)
- カレーライス(香辛料)
- コーヒー(刺激物)



救急箱を準備しましょう！

いざ具合が悪くなってから準備を始めるのはつらいものです。

次のようなものでじゅうぶんですので、手元に準備しておきましょう。

- ◎体温計
- 解熱鎮痛剤
- かぜ薬
- 胃腸薬
- 応急ばんそうこう
- ◎マスク



キャンパスライフ・健康支援センターのHP、学生健康診断はこちらからどうぞ



キャンパスライフ・健康支援センターHP



Center for Health Science and Counseling HP



Web相談受付フォーム



学生健康診断



Reguler Medical Checkup for Students