

はっらっ健康だより

～令和3年度利府町自殺対策スローガン～
大切ないのちプラスワンの声かけから
一人一人の気づきと声かけが大切な命を守ります

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「休養とこころの健康づくり」～基本目標「十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合っところの健康を保とう」～

●新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちになっていませんか？

誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさいでしまいます。感染予防に気をつけながら、こころの健康を保ちましょう。

ストレスによって、次のような症状が出る場合があります。

・不安感

・睡眠や食事パターンの変化

・イライラ、焦燥感

・アルコールやたばこへの依存の増加

・健康状態の悪化

～こころの健康を保つために、日々の生活の中で自分自身をケアすることが大切です～

●セルフケアのポイント

①自分の気持ちに気づいて、表現しましょう

・今の気持ちを表現してみましょう。

「うれしい」「さびしい」「うれしい」「たのしい」「イライラ」など、どんな気持ちも大切にしましょう

②自分に合ったストレスの対処法を見つけましょう

*ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます

・音楽を聴く ・日記をつける ・絵を描く ・おしゃべりをする ・よく寝る

・ペットと遊ぶ ・ストレッチやヨガをする ・ゆっくりお風呂に入る など

③他の人とのつながりを維持しましょう

*一番のストレス対処法は、社会とつながりを持つことです。

・テレビ電話などを活用し、相手の顔を見て話す時間を増やしましょう。

・つながりを大切に…友達、先生、趣味の仲間、家族や親せき

・つながりを維持するには…LINE、メール、電話、SNS、手紙

など
など

過度なアルコールや
カフェインの摂取は
依存のリスクを高めます。
適量を心がけましょう。

〈保健福祉センター内〉

●こころの健康・ひきこもりに関する相談

健康推進課

平日 午前8時30分～午後5時15分

☎022-356-1334

●妊娠・出産・育児に関する相談

子ども家庭センター

平日 午前9時～午後5時

☎022-356-6711

～悩みを抱え込まずに相談を～

相談してみることもセルフケアです！

どこに相談して良いか悩んだ時は、
健康推進課へご相談ください！

〈役場内〉

●介護に関する相談

地域福祉課 介護福祉係

平日 午前8時30分～午後5時15分

☎022-767-2198

●経済的なことに関する相談

地域福祉課 福祉総務係

平日 午前8時30分～午後5時15分

☎022-767-2148

●労働・事業者からの資金繰り、経営相談

商工観光課 商工係

平日 午前8時30分～午後5時15分

☎022-767-2120

〈厚生労働省〉

●生きづらさを感じる等の様々な悩みについてのSNS等による相談

… LINE、Twitter、Facebook 等の SNS や電話を通じて、年齢や性別を問わず、「生きづらさを感じる」等のお悩みの相談を受けます。

〈こころの健康に関する相談〉

●宮城県自殺対策推進センター相談電話

平日 午前9時～午後4時

☎0229-23-0028

●宮城県精神保健福祉センター こころの健康相談

平日 午前9時～午後0時、午後1時～午後5時

☎0229-23-0302

●社会福祉法人 仙台いのちの電話「仙台いのちの電話」

365日 24時間対応

☎022-718-4343



始めましょう！介護予防 その5 ～閉じこもり予防とうつ予防～

今月号は介護予防「6つの柱」から、「閉じこもり予防」と「うつ予防」について紹介します。

●閉じこもりとは？

1日のほとんどを家の中で過ごし、週に1回も外出しない状態のことを言います。閉じこもりがちな生活が続くと、筋力、体力、食欲が低下し、また人とのコミュニケーションが少なくなり、認知症やうつなどになりやすくなります。



●「閉じこもり」予防のポイント

- ・家事や買い物等を積極的に行い、こまめに外出しましょう。
- ・地域の活動に参加してみましょう。
- ・趣味を楽しみましょう。
- ・できることは自分できるようにしましょう。
- ・規則正しい生活リズムを作りましょう。
- ・食事をバランスよくしっかりととりましょう。



【「高齢者のうつ」と「閉じこもり」の関係】

うつにより、興味・喜びが減った結果、外出頻度が減り、閉じこもりを招く場合があります。

●高齢者のうつの特徴にも注意

- 1 身体症状が強い：肩こりや不眠などの身体症状があるが、直接的な原因がわからないことがある
- 2 意欲や集中力の低下：ぼんやりしていることが多くなり、興味や喜びの感情が乏しくなることがある
- 3 認知症と間違われやすい：記憶力の低下や抑うつ気分、気力がなくなるなどの症状が現れることがある

●「うつ」予防のポイント

- ・たくさん笑い、また、しっかり休養をとりましょう。
- ・不安なことがある時や気持ちが落ち込んでいる時は、信頼できる周囲の人に、そのことを伝えましょう。

問 健康推進課 長生き支援係(保健福祉センター内) ☎356-1334 FAX 356-1303

祝 100歳 おめでとうございます

齊藤 ハツヨ さん(館地区) 大正10年12月18日生まれ

12月に100歳の誕生日を迎えられ、町から祝詞と記念品を贈りました。