

3月は自殺対策強化月間 あなたのこころ、元気ですか？

新型コロナウイルス感染症の流行が始まって、2年が経過しました。先行きの見えない不安などが、大きなストレスとして私たちの心身をむしばんでいます。この流行によって、社会全体に不安や焦りが広がり、自殺者の増加も危惧されています。自分の心身の健康を守るためにできることは何か考えてみましょう。

岡健康介護課 TEL22-6838

■自殺のきっかけは、誰にでも起こる出来事です



もしかして、うつ病かも？チェックリスト

※以下の状態が10日から2週間続いている場合は要注意

自分で感じる症状	周囲が気付く変化
<input type="checkbox"/> 憂うつ <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む <input type="checkbox"/> 何にも興味が持てない <input type="checkbox"/> 何をしてもおっくう <input type="checkbox"/> 物事を悪く考える <input type="checkbox"/> よく眠れていない	<ul style="list-style-type: none"> ・表情が暗く元気がない、涙もろい ・体調不良の訴えが多い ・周囲との交流を避けるようになる ・遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える ・落ち着きがない ・飲酒量が増える

悩みがあったらまず相談してください 市役所相談窓口

借金、契約トラブル	市民環境課	TEL22-6828
生活困窮	福祉課	TEL22-6837
いじめ、学業	学校教育課	TEL22-6844
配偶者暴力、子育て、児童虐待	子育て支援課	TEL22-6839
無気力、引きこもり、不眠、健康、介護	健康介護課	TEL22-6838

■周囲にSOSを出す

悩みなどは、ひとりで抱え込まず信頼できる人に相談したり、相談機関などに支援を求めたりすることが大切です。ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで、心は軽くなります。相談したり支援を求めたりすることで、問題を冷静に捉えるきっかけになるなど、解決の糸口を見つけやすくなります。また、ストレスが強すぎたり、抑うつ状態が長く続いたりすると、心身のエネルギーを消耗し、自分ではどうにもできなくなる場合があります。その場合は、早めに精神科や心療内科、メンタルクリニックなどを受診することもあります。

お酒やたばこに注意

コロナ禍において、在宅の時間が長引くことで深酒や喫煙量の増加が問題となっています。寝酒は睡眠の質を下げ、眠りを浅くするため、睡眠には逆効果です。

お酒やたばこの買いだめはせず、適量を意識し、この機会に禁煙や休肝日をつくるようにしましょう。



健康的な生活習慣

食事や起床、就寝時間などの生活リズムを一定に保ったり、毎日少しずつ運動する習慣を身に付けたりして、健康的な生活を送ることが大切です。また、体調が悪いと感じたら、無理せず休むようにしましょう。

人とつながろう

家族や友人とのつながりは、それだけでストレスを軽減したり、ストレスへの抵抗力を向上させたりします。電話やメール、SNSの活用など、感染対策をとりながら交流しましょう。

ストレスを軽減する方法の実践

1日の疲れやストレスを少しでも軽減、解消できるように、自分なりのリラックス法を見つけましょう。

ゆっくりと湯船につかる、読書や音楽などで気分転換する、ストレッチやヨガなどで体をほぐすなど、忙しい日々の中でも、意識して落ち着ける時間を過ごすことが大切です。

健康寿命を延ばそう！ 一般介護予防事業参加者募集のお知らせ

いつまでも元気で暮らしていくためには、体と心の健康づくりだけでなく、人とつながることや、地域活動に参加することも大切です。介護予防教室では、仲間と共に生活能力や体力、筋力の維持・向上、認知症予防、心の健康維持などに積極的に取り組んでいます。

そこで、次のとおり無料体験教室を開催します。興味のある人はぜひ参加してください。

問合せ・申込先 NPO法人どんぐり会 TEL55-2220

▶対象者 市内に住民登録のある65歳以上の人で、日常生活が自立している人

教室名	会場	開催日	時間
いこいの広場	葛原公民館	3月10日(木)	9時30分～11時30分
		3月17日(木)	
	西武芸公民館	3月17日(木)	9時～11時
	乾公民館	3月11日(金)	9時30分～11時30分
		3月18日(金)	
	伊自良中央公民館	3月11日(金)	
3月18日(金)			

※その他にも各種教室を用意していますので、詳しくはどんぐり会に問い合わせてください。