

# 保健だより



## 3月は「自殺対策強化月間」です。

### 「自殺者ゼロ」の社会をめざして

日本における自殺者数は、平成10年から平成23年まで、14年連続で3万人を超えた状態が続きました。平成25年は2万7195人と、前年に続き3万人を下回りましたが、その数は交通事故で亡くなる人の6倍にも上ります。このため国は、自殺者数が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺防止の活動を広く展開しています。

### 日本の現状を知ろう

#### 先進国の中で最も高い自殺率

日本は国内総生産世界第3位を誇る先進国です。でも、幸福度が高いかといえば、そのとも言えませんが、日本は先進諸国の中でも最も自殺率の高い国で、社会全体で自殺の防止に取り組んでいくことが大変重要な課題になっています。

#### 働き盛りの世代で自殺が増えている

自殺は中高年世代に多く、日本では50歳代後半の男性の自殺率が最も高くなっています。一方で、最近では未成年や20〜30歳代の若い世代の自殺も増加しています。また、自殺の原因として最も多いのは「健康問題」であることが明らかになっています。



#### 自殺の背後にひそむ「心の病」

ある調査によると、自殺時に何らかの心の病を患っていた人は8割以上、中でもうつ病だった人の割合が高かったとの報告があります。うつ病はきちんと医師の診察を受け、適切な治療を受ければ治すことができるので、早めに医療機関を受診することがとても大切です。

#### うつ病には兆候がある！

うつ病とは、強い憂うつな気分とともに、意欲が出ない、考えがまとまらない、眠れない、疲れやすいといった心や体の症状が長く続いて、日常生活に支障をきたす病気です。



#### 知っておきたい うつ病の兆候

- ✓ わけもなく疲れたような感じがして元気が出ない
- ✓ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ✓ なかなか寝付けない、夜中に目が覚めた後に眠れない
- ✓ これまで楽にできたことがおっくうに感じられる
- ✓ 今まで楽しんでやれたことが楽しめない

#### 誰もが発症する可能性がある

近年の調査では、日本人の約13人に1人が生涯のうちうつ病を経験すると言われています。つまり、うつ病は特別な病気ではなく、あなたの周囲にひそかにうつ病で苦しむ人がいてもおかしくありませんし、あなた自身がうつ病になったとしても不思議ではありません。

#### 欧米に比べ、理解が不足している日本

うつ病は、脳の中の神経の伝達がうまくいかなくなるなどの機能の異常によつて起きる病気です。しかし、日本では未だ、「気の持ちよう」「心の弱さ」だと捉える風潮が見受けられます。また、ある調査では、うつ病患者の病院受診率は29%とまだまだ少ないという結果が出ています。うつ病のサインを見逃していた

り、周囲の目を気にして病院受診をためらっている日本の様相がうかがえます。こうした偏見は治療にとつて障害になるだけでなく、病気の早期発見・早期受診にマイナスに作用します。だからこそ、うつ病を正しく理解し、偏見をなくすることが大切です。

#### 見逃さないで！自殺のサイン

自殺を考えている人は、悩みを抱えながらも救いを求めており、本人が意識していなくても、言葉や行動などの中から何らかのサインを発信しています。そのサインを、周囲にいる人たちが敏感に気付くことが重要です。

#### こんなサインに 要注意！

- ✓ 口数が減って元気がない
- ✓ 孤立している
- ✓ 「消えたい」「死ねたら楽だ」などと口にする
- ✓ 自分の健康をかえりみない
- ✓ 大量のお酒を飲むようになる



#### あなたにしか救えない命がある

「死にたい」と話す人は、そこから「抜け出したい」「生きたい」という気持ちと闘っています。死にたいほど辛い気持ちを打ち明けられたら、相手をねぎらい、相手の気持ちに共感しながら、じっくりと話を聴くようにしましょう。

| ③つなぎ<br>かわる                                              | ②じっくり<br>聴く                                             | ①ねぎらう                                                            |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 相手の抱えている問題を整理し、専門の支援者や相談者につなぎましょう。また、自分も関わっていくことを伝えましょう。 | まずは相手のことをしっかりと受け止め、話を傾けます。助言や結論を急がず、最後までじっくり聴くようにしましょう。 | 「話してくれてありがとう」「辛かったね」「よく耐えたね」と、打ち明けてくれたことに謝意を示し、抱えてきた苦勞をねぎらいましょう。 |

# 3月 健康相談・リハビリ 教室・健診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

## ◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

### 健康相談 (★5P)

|                                |             |          |
|--------------------------------|-------------|----------|
| 11日(火)                         | 10:00~11:00 | せとうち交流館  |
| <b>合同地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)</b> |             |          |
| 5日(水)                          | 10:00~11:30 | 弓削開発センター |
| 6日(木)                          | 10:00~11:30 | 下弓削中央集会所 |
| 7日(金)                          | 10:00~11:30 | 弓削保健センター |
| 18日(火)                         | 10:00~11:30 | 狩尾集会所    |
| 19日(水)                         | 10:00~11:30 | 久司浦集会所   |

### リフレッシュ教室 (★5P)

|        |             |        |
|--------|-------------|--------|
| 17日(月) | 13:30~14:30 | 緑ヶ丘集会所 |
|--------|-------------|--------|

### 上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

|        |             |          |
|--------|-------------|----------|
| 6日(木)  | 13:00~14:00 | 弓削保健センター |
| 13日(木) | 13:00~14:00 | 弓削保健センター |
| 20日(木) | 13:00~14:00 | 弓削保健センター |
| 27日(木) | 13:00~14:00 | 弓削保健センター |

## ◆生名保健センター TEL 74-0911◆

### 上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

|        |             |          |
|--------|-------------|----------|
| 3日(月)  | 13:30~14:30 | 生名保健センター |
| 10日(月) | 13:30~14:30 | 生名保健センター |
| 17日(月) | 13:30~14:30 | 生名保健センター |
| 24日(月) | 13:30~14:30 | 生名保健センター |

### いきいき体操 (★5P)

|        |             |          |
|--------|-------------|----------|
| 10日(月) | 10:00~11:30 | 生名保健センター |
| 24日(月) | 10:00~11:30 | 生名保健センター |

### 健康相談 (★5P)

|        |             |       |
|--------|-------------|-------|
| 11日(火) | 10:00~11:00 | 生名公民館 |
|--------|-------------|-------|

### リフレッシュ教室 (★5P)

|       |             |        |
|-------|-------------|--------|
| 3日(月) | 13:30~14:30 | 3分団集会所 |
|-------|-------------|--------|

### 地域リハビリ「おたっしゃクラブ」(★5P)

|        |             |          |
|--------|-------------|----------|
| 12日(水) | 10:00~12:30 | 生名公民館    |
| 13日(木) | 10:00~12:30 | 生名保健センター |

## ◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

### 保健センター開放日(乳幼児対象)

|        |            |          |
|--------|------------|----------|
| 17日(月) | 9:00~12:00 | 岩城保健センター |
|--------|------------|----------|

### リトミック(音楽)教室 (★10P)

|       |             |          |
|-------|-------------|----------|
| 4日(火) | 10:00~11:30 | 岩城保健センター |
|-------|-------------|----------|

### 健康相談 (★5P)

|        |             |              |
|--------|-------------|--------------|
| 6日(木)  | 10:00~11:00 | 長江集会所        |
| 18日(火) | 10:00~11:00 | 岩城コミュニティセンター |

### にこにこ広場 (★5P)

|        |             |          |
|--------|-------------|----------|
| 11日(火) | 14:00~16:00 | 岩城保健センター |
|--------|-------------|----------|

### 離乳食教室

|        |            |          |
|--------|------------|----------|
| 19日(水) | 9:30~11:30 | 岩城保健センター |
|--------|------------|----------|

## ◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

### 健康相談 (★5P)

|        |             |            |
|--------|-------------|------------|
| 18日(火) | 13:30~16:00 | 魚島保健福祉センター |
| 19日(水) | 10:00~14:00 | 高井神公民館     |

### 膝痛・腰痛予防教室 (★5P)

|        |             |            |
|--------|-------------|------------|
| 6日(木)  | 14:00~15:30 | 高井神公民館     |
| 13日(木) | 14:00~15:30 | 魚島保健福祉センター |

1年間、真面目に体操に取り組んだ方は、体型に変化が現れてきたでしょうか？  
今月は、前回に引き続き、寝たままでもできる体操です。前回よりも少しきつい体操です。体幹をしっかりと鍛えましょう。

はら★  
すま体操

ワンポイント

## 背中・腰周りすっきり運動⑤ 「お尻上げ」



- ①両膝を立てて仰向けになる。
- ②両手で床を押すようにして、腰を浮かせる。
- ③10秒×10回を目標に。

### ★ポイント★

※膝が開きすぎないように意識して。  
息は止めないように。

## 背中・腰周りすっきり運動⑥ 「足上げ腹筋」



- ①仰向けになり、両膝を曲げる。手は体側に置き、手のひらを下に向ける。
- ②両脚をそろえて、股関節・膝・足首がそれぞれ90度になるように持ち上げてキープする。
- ③頭から肩甲骨を床から持ち上げ、両腕を少し上げて、前方にのばす。
- ④3秒かけて持ち上げ、3秒かけてもどす。5回を目標に。

### ★ポイント★

※股関節・膝・足首は、しっかり曲げて引き寄せます。呼吸は自然に。

★4月号からは、新しい体操コーナーが始まります。  
引き続き、お楽しみに・・・!