

守ろうーあなたのこころ
守ろうー大切ないのち

最近こんなことはありませんか？

- あなたについて
- 理由もなく悲しい・憂うつな気分
 - 何事にも興味がわかず、楽しくない
 - 疲れやすい、元気が出ない
 - 気力がわかない、何もする気がしない
 - 自分が役に立つ人間だとは思えない
 - 今まで楽しんでやれたことが、楽しめない
 - なかなか寝付けない、夜中に目が覚め眠れない
- あなたの大切な人について
- 表情が暗く元気がない
 - 体調不良を訴えることが増えた
 - 人付き合いを避けるようになった
 - 遅刻や欠勤をするようになった
 - 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
 - 飲酒量が増えたり、刺激物を好んで食べたがる
 - 1日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である

これらは「うつ病」の兆候を示すサインです。思い当たることがあれば、専門医に相談するなど**早め**の対応が必要です。

うつ病はどんな病気？

ここと体の不調が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう状態です。わ

けもなく気分が落ち込む、不安感や絶望感におそわれるといったところの症状のほかに、多くの場合、不眠や食欲の低下、頭痛や肩こりなどの身体的な症状が伴い

ます。現代社会においては誰もが多少なりともストレスを抱えながら生活しており、特に若い世代は、人間関係、受験・就職・結婚の問題、仕事の負担や重圧、家庭環境などさまざまなストレスにさらされているといえます。こころの病気は、これらのストレスが積み重なることで発症します。また、近年はスマートフォンやSNS（ソーシャルネットワークサービス）が生み出すストレスから、こころの病気を引き起こす若者が増えているといわれています。

周囲の方へ

心身になんらかの兆候が現れていても、それがこころの病気によるものかどうかは、本人はなかなか思い至りません。気づいていても、そうと認めたくない、身内に迷惑をかけたくないといった気持ちから、誰にも相談せず悩んでいることもあります。適切な対応のためには、周囲の方の気づきが欠かせま

せん。いつもと違う様子に気付いたら、まずは優しく声をかけてみてください。

ひとりでも悩まず
ご相談ください

●心の健康相談統一ダイヤル
☎0570-1064-1555

●こころの耳「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」

●精神保健福祉センター

●いのちを支える相談窓口一覧



今月の担当
保健師
杉山 智子



上島町では、不妊検査、不妊治療を行っているご夫婦を対象に、不妊治療等に要する費用の一部を助成することにより、経済的負担の軽減を図り、治療を受けやすい環境づくりに取り組んでいます。詳細な内容や申請書等については上島町ホームページをご覧ください。



●問い合わせ

弓削保健センター保健師 ☎77-3700
生名保健センター保健師 ☎74-0911
岩城保健センター保健師 ☎74-0755

CATV11チャンネルで
13時・18時放映中！

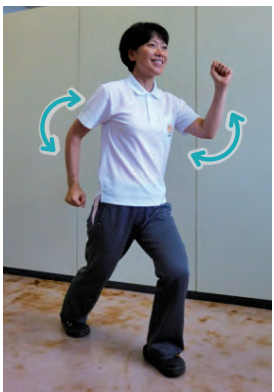
元気アップ体操

ーインナーマッスルトレーニング7ー

身体のバランスを保とうとする筋肉こそ、インナーマッスルです。体の軸が安定してはじめて、最大限の力が発揮できるのです。

今回の体操は、インナーマッスルとアウターマッスルの協調性を高め、立つ・座などの急な動作に対処して、バランスを立て直す力を鍛えます。転倒予防に、軽い負荷から取り組んでみてください。

バランス腕ふり



- 1 背筋を伸ばして、足を前後に開いて立ちます。
- 2 お腹を引き締めるように意識して、ゆっくりと大きく腕を振ります。

LET'S TRY!

10回～30回を
1日2～5セット



足の開きを狭めて
負荷をかけずに！



足を大きく開き
腰を落として
負荷をかけて！

● 岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター1階
トレーニングルーム

特定健康診査

5日(火) 9:00 ～ 11:00 岩城総合支所

育児教室★

14日(木) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

にこにこ広場★

14日(木) 14:00 ～ 16:00 北集会所

26日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発センター

健康相談★

19日(火) 10:00 ～ 11:00 コミュニティセンター

21日(木) 10:00 ～ 11:00 長江公民館

9月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

● 弓削保健センター ☎77-3700

のびのびひろば★

1日(金) 10:00 ～ 11:00 弓削保健センター

シニア料理教室★

5日(火) 10:00 ～ 12:30 弓削保健センター

特定健康診査

6日(水) 9:00 ～ 11:00 せとうち交流館

おたっしゃクラブ★

7日(木) 10:00 ～ 12:30 下弓削中央集会所

8日(金) 10:00 ～ 12:30 弓削保健センター

13日(水) 10:00 ～ 12:30 弓削開発総合センター

14日(木) 10:00 ～ 12:30 久司浦集会所

27日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

健康相談★

12日(火) 10:00 ～ 11:00 せとうち交流館

● 生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

特定健康診査

5日(火) 14:00 ～ 16:00 生名総合支所

いきいき体操★

11日(月) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

25日(月) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

シニア料理教室★

12日(火) 10:00 ～ 12:30 生名保健センター

健康相談★

14日(木) 10:00 ～ 11:00 3分団集会所

おたっしゃクラブ★

20日(水) 10:00 ～ 12:30 3分団集会所

シニアらくらくクッキング★

29日(金) 10:00 ～ 12:30 生名保健センター

● 魚島保健福祉センター ☎74-1120

体操教室「おおぞら」★

11日(月) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流施設

健康相談★

放送にて周知

魚島保健福祉センター

20日(水) 9:00 ～ 10:30 高井神公民館