生名支所健康推進課 ☎74-0911
岩城保健センター ☎74-0755
魚島保健福祉センター ☎74-1120

# こころの健康を考える

みなさんの「こころ」は健康ですか？こころの健康とは、自分らしく生きることができるということ。からだは健康でも、こころが健康でなければ、ハッピーな生活を送ることはできません。

「適度なストレスは人生のスパイス」ともいわれるように、ストレスは自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけてくれたり、良い面もあります。しかし、過剰なストレスは、こころやからだに負担をかけます。

こころの健康を保つためには、ストレスに対する抵抗力を高め、うまく付き合うことが必要です。また、ストレスの受け方や感じ方は、体質や性格、成育歴・過労・病気など生活状況によっても異なります。

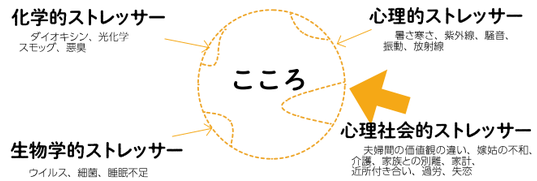
私たちは日々の生活を営む上で、上手にセルフケア（自分助け）をすることが重要です。セルフケアをするというのは、言い換えると自らのストレスをよりよく理解し、ストレスとうまく付き合う、ということです。自分を大切にケアすることによって、日常生活をハッピーに暮らすことができます。

## 《ストレスとは》

いやなこと、だめなことではありません。

上の○は「こころ」を表し、スポンジのように柔らかいものだと想像してみてください。

例えば、工事現場の近くを通って「うるさい！」と思うとストレスがかかり、スポンジがへこみますが、通り過ぎればストレスもなくなり、スポンジも元に戻ります。




また、夏に「暑い！」と思うこともストレスですが、冷房をつけたり、暑さが和らげば、ストレスはなくなりスポンジも元に戻ります。しかし、「子どもが巣立ってぽっかりこころに穴が空いた」「病気やけがをした」「過労で大変だ」といったストレスは、一時的なものではなく、スポンジがへこんだままになってしまうこともあります。スポンジがへこみすぎると自分で戻すのが難しくなってしまうので、自分の力でまるい形に戻せる時に、戻すための方法を知っておきましょう。

戻りが悪くなったスポンジのへこみを戻すための方法として、心理面では、「完ぺき主義を捨てる」「過去にこだわらず、前向きに考える」「思考を柔軟にする」「一人で抱え込むことはやめる」などがあります。また身体面では「時間のコントロールをする」「十分な睡眠をとる」「アルコールや薬物に頼らない」などがあります。

自分のこころの状態（この例ではスポンジの弾力性やへこみ具合）を感じる方法の一つとして「マインドフルネス」をご紹介します。

## 《マインドフルネスとは》

一言でいうと、「自分の体験を自分の体験としてしっかり受け止め、味わい、手放すこと」です。

個人的な判断を一切することなく、現在の瞬間に注意を集中させます。マインドフルネスを実践することで、思考や感情に反応したり、それらを変えようとしたりするのではなく、自分の内側に好奇心を持って観察し、受け入れられるようになります。こうして「今ここ」に集中すると、将来の出来事を心の中で否定的にリハーサルしたり、過去の出来事を反芻したりするのを減らすことができます。マインドフルネスは、理屈や説明より「体験」や「練習」が重要です。左記のとおり、マインドフルネスを体験する機会を設けました。また、セルフケアではなく、こころの健康状態について専門家に相談してみたい方は精神科医師の相談もありますので、あわせてご利用ください。

### 「こころの健康相談」

**※9月8日までにお申し込みください**

**日　　時**　9月14日（月）　14：00 ～ 16：00
**場　　所**　弓削地域交流センター（消防庁舎2階）

**相談医師**　精神科医師　川添康一郎氏（アキクリニック院長）
**相談内容**　こころの健康、認知症、アルコール問題など
**申込方法**　生名総合支所健康推進課　☎74-0911



CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

# 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

## 弓削地区

| | | | |
|---|---|---|---|
| **健康相談★** | | | |
| 8日(火) | 9:30 ～ 11:00 | せとうち交流館 | |
| 10日(木) | 10:00 ～ 11:00 | 久司浦集会所 | |
| **おたっしゃクラブ★** | | | |
| 9日(水) | 10:00 ～ 12:30 | 弓削開発総合センター | |
| 10日(木) | 10:00 ～ 12:30 | 下弓削中央集会所 | |
| 10日(木) | 10:00 ～ 12:30 | 久司浦集会所 | |
| 30日(水) | 10:00 ～ 11:30 | 下弓削中央集会所 | |
| **まめちびくらぶ★** | | | |
| 16日(水) | 10:00 ～ 11:30 | 弓削保健センター | |

## 生名地区

| | | |
|---|---|---|
| **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 |
| **いきいき体操★** | | |
| 14日(月) | 9:30 ～ 10:30<br>10:30 ～ 11:30 | 生名保健センター |
| 28日(月) | 9:30 ～ 10:30<br>10:30 ～ 11:30 | 生名保健センター |
| **健康相談★** | | |
| 24日(木) | 10:00 ～ 11:00 | 生名総合支所 |
| **おたっしゃクラブ★** | | |
| 16日(水) | 10:00 ～ 12:30 | 3分団集会所 |
| 17日(木) | 10:00 ～ 12:30 | 西浦集会所 |

## 岩城地区

| | | |
|---|---|---|
| **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<br>トレーニングルーム |
| **にこにこ広場★** | | |
| 10日(木) | 14:00 ～ 16:00 | 北集会所 |
| 15日(火) | 14:00 ～ 16:00 | 岩城開発センター |
| **健康相談★** | | |
| 17日(木) | 10:00 ～ 11:00 | 岩城総合支所2階 |
| **育児教室★** | | |
| 4日(金) | 10:00 ～ 11:30 | 岩城保健センター |

## 魚島地区

| | | |
|---|---|---|
| **健康づくり教室「あおぞら」★** | | |
| 4日(金) | 14:00 ～ 15:30 | 魚島地域交流センター |
| **健康相談★** | | |
| 17日(木) | 13:30 ～ 15:30 | 魚島保健福祉センター |

# 元気アップ体操

## ーすきま時間体操ー

スポーツの秋がやってきます。運動の機会が減って、徐々に体力が低下しているのに、若い時の感覚で動いて、転倒したり、怪我をしてしまったり…なんて、嫌ですよね。

「高速足踏み」は、さまざまな運動機能の改善に期待ができます。下肢の筋力や心肺機能の向上。俊敏性も向上し、転びそうになった時に、一歩踏み出して踏ん張る力がつきます。

### 「高速足踏み」

5秒間、声に出して数を数えながら、できるだけ素早く足踏みをする。

しっかり呼吸が落ち着いたら、繰り返す。3セット行う。上級者は、足踏みをする秒数を増やす。

### 立　位

肩幅程度に軽く足を開いて行う。

### 座　位

少し浅く腰掛ける。ふらつく人は、座面を持ち、上体を安定させる。上級者は腕も振って。

LET'S TRY!　声に出して3セット

### 「こころの講演会」

**こころとからだをリフレッシュ**

**日時・場所**　10月13日（火）　20：00 ～ 21：30　岩城総合支所 2階
10月15日（木）　14：00 ～ 15：30　弓削地域交流センター（消防庁舎2階）
**講　　師**　西村すみれ氏（いきなスポレク）
**内　　容**　マインドフルネスに関する講話と体験
**申込方法**　生名総合支所健康推進課　☎74-0911
岩城保健センター　☎74-0755