

## こころの健康を大切に

悩みやストレスは多かれ少なかれ誰にでもあり避けられないものです。ストレスなど自分の心の状態を知り、対処していくことがこころの健康づくりには大切です。

### 心の病気は早期発見が大切

厚生労働省は平成28年12月5日に27年の人口動態統計をまとめ、公表しました。それによると全国の自殺者数は2万3152人となっています。自殺した人の多くは生活上の悩み、健康上の悩み、うつ病などの心の病気を抱え追い詰められた状態であったことが推察されています。かけがえない命を守るためにも、自分の心の健康度をチェックし心の不

調が長引いているときには、相談受診など早めの対処をすることが大切です。また心の病気は本人が気づかないことも少なくありません。家族など身近な人の心の不調に気づきましょう。(表1)

### 困ったときには相談しましょう

悩みやストレスがいつまでも解消されない、心身の不調が続いているなど、一人で解決できない問題が起きたら、家族や知人など、とにかく誰かに相談してみましょう。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。また、問題を冷静にとらえるきっかけになり、解決の糸口が見えてくることもあります。

### サインに気付く

周囲の人が悩んでいる人のサイン(変化)に気付いてあげることも大切です。家族や仲間の変化に気づいて声をかける「気づき」、本人の気持ちや尊重し、耳を傾ける「傾聴」、早めに専門家に相談するよう促す「つなぎ」、温かく寄り添いながら、じっくりと見守る「見守り」を心掛け、こころの健康を保ちましょう。

【表1】こころの健康度チェック

自分でチェック
①毎日の生活に充実感がない
②これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった
③これまで楽にできていたことが、今では面倒に感じられる
④自分が役に立つ人間だと思えない
⑤わけもなく疲れたように感じる

これらのうち、2つ以上にあてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合うつ病の可能性を考えてみてください。

周りの人がチェック
①口数が減った
②イライラしている
③付き合いが悪くなった
④気弱な言動が目立つ
⑤仕事に身が入らない
⑥作業のスピードが落ちた、ミスが増える



千葉 琢矢くん

「夜は仕上げ磨きをしています」

## むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどを聞きました。



佐々木 碧斗くん

「朝、夜の仕上げ磨きをしています」



千葉 一楓くん

「朝はキシリトールタブレットを与えて、飲み物は牛乳、麦茶です」



吉野 絢菜くん

「朝、夜の仕上げ磨きと飲み物はりんごジュースを飲んでます」



佐川 李々穂ちゃん

「飲み物はお茶、水にして1日2回しっかりと仕上げ磨きをしています」



島原 史帆ちゃん

「夜と甘いものを食べた後は必ず仕上げ磨きをしています」



石川 新兜くん

「夜の仕上げ磨きをしっかりとやっています」



おいしくな～れ!

### ☆親子でパン教室☆

12月のMaMaカフェ(みんなの広場&給食試食会)は、平泉町内のCafe&Bar琥珀のパン教室に参加し、子どもたちと一緒に「雪だるまのパン」を作りました。初めての場所に戸惑い、泣いてしまう子どももいましたが、パン生地を切ったり丸めたりしながら、感触や香りを楽しんでいるうちに皆さん笑顔に包まれていました。自分で作ったパンが焼き上がると、待ちきれない様子で「いただきます」のあいさつと同時にかぶりつき、おいしそうに食べていました。今日のレシピを、家で作ってみるのも楽しそうですね。

## 在宅介護医療連携推進フォーラム

高齢化が進む中、地域において医療や介護が必要な高齢者が増加することが予測されており、在宅を中心とした医療や介護のサービス提供の体制づくりが必要となっています。

住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために、皆さんで医療や介護のことを考える機会とするフォーラムを開催します。

■日時：1月21日(土) 午後1時30分～午後4時

※受付時間 午後1時から

■場所：ホテル武蔵坊

### ■内容

①講演  
▽講演テーマ：「住み慣れた地域で暮らしていくために」

▽講師：社会福祉法人光寿会 理事長 太田宣承さん

②パネルディスカッション

### 【座長】

ひらいずみ内科クリニック 院長 小野寺 正輝さん

【パネリスト】

①一関中央クリニック 院長 長澤茂さん

②あすか薬局 薬剤師 小倉千枝子さん

③保健センター 青山モト子さん

■備考：参加を希望する人は1月18日(水)までに保健センターに電話でお申し込みください。



### 【地域には介護の相談窓口があります】

「どんなサービスがあるのか知りたい」「私は利用できるサービスや介護保険サービスのことなど介護についての相談は、左記の相談窓口をご利用ください。お宅に訪問しての相談や高齢者福祉サービスの代行申請を行います。」

▽高齢者総合相談センターひらいずみ(地域包括支援センター) (平泉字志羅山12番地6) ☎46-5653

▽ふくしの里在宅介護支援センター(平泉字片岡69番地7) ☎46-5411

▽さわなり在宅介護支援センター(長島字砂子沢172番地6) ☎46-4370



### 1月の予定

#### ◎園開放日(園庭・園舎)

▽子育て支援センター 毎週月・水・金曜日

▽長島保育所 毎週水曜日

◎のびのびクラブ おやつを作ろう 17日(火)

◎MaMaカフェ (みんなの広場&給食試食会) 絵本の読み聞かせ会 23日(月)

※参加申込期限 16日(月)

### 一関保健所からのお知らせ

申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

#### こころの健康相談 (事前予約必要)

■日時…1月12日(木) 13:30~15:30  
■場所…一関地区合同庁舎千厩分庁舎

#### フリースペースひだまり (事前予約必要)

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。家族の交流なども行っています。  
■日時…1月16日(月) 13:30~16:00  
■場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

#### 血液検査、骨髄バンクドナー登録 (事前予約必要)

■日時…1月10日(火)  
※骨髄バンクドナー登録 9:00~9:30  
※血液検査(HIVなど) 11:00~12:00  
■場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)  
■血液検査の種類…▷HIV抗体検査  
▷ウイルス性肝炎抗体検査  
▷性器クラミジア抗体検査  
■検査料金…無料