



こころの健康について

私たちは、職場や家庭の環境、人間関係などでさまざまな刺激を受けながら生活しています。そして、これらの刺激によって生じたこころのゆがみをストレスとして感じます。ストレスが完全に解消することは不可能ですので、上手に付き合っていくことが大切です。

こころの不調のサインを見逃さない

こころと体は密接に関わっているため、ストレスによって心理的な不調だけではなく、身体的な不調として現れる場合があります。繰り返し返される体の不調は

疲れたところからのサインかもしれない。

- 心理的な不調
- ・ イライラする
- ・ 怒りっぽい
- ・ 不安感
- ・ 抑うつ など
- 身体的な不調
- ・ 頭痛
- ・ 肩こり
- ・ めまい
- ・ 動悸
- ・ 食欲の低下
- ・ 下痢便秘 など

生活習慣を整える

不規則な生活習慣は自律神経の活動を狂わせ、体調不良を引き起こします。規則正しい生活を心がけることが大切です。

- ① 睡眠
 - 生活リズムを大切に、毎日決まった時間に寝起きしましょう。
- ② 食事
 - 食事バランスを意識し、可能な範囲で楽しく食事が摂れるよう環境を整えましょう。
- ③ 運動
 - 筋肉を動かすと気持ち安定させるセロトニン、気持ちを前向きにするドーパミンが出ます。痛みの出ない範囲で運動を継続しましょう。



不調を感じたら 早めの受診を

早い段階で不調に気づき適切な治療を行うことで、軽症のうちに回復することができます。辛い思いを抱え込まず、専門家に相談をしましょう。

【問合せ先】

- 保健福祉課
- 保健福祉グループ保健係
- TEL 2・1685
- TEL 2・1683

美深厚生病院からの お知らせ



認知症対応型 「デイサービスセンター やすらぎ」

「やすらぎ」では、利用者が1日を楽しく、ゆったりと過ごしていただけるよう

なデイサービスを目指し、食事や入浴などの日常生活上の支援や生活機能向上のためのレクリエーションなどを提供しています。他の利用者様と接することで引きこもりや孤立を防止し心身機能維持や家族の介護負担軽減などの役割もあります。



- 入浴のご紹介
 - 一般浴槽以外に特殊浴槽もあり、体の不自由な方も安心して入浴できます。
- 健康管理
 - 来所時には、血圧や体温測定、体調チェックを行っています。
- 機能訓練 趣味活動
 - 利用者様一人ひとりの体の状態に合わせて参加していただいています。(体操・レクリエーション・脳トレ・読書など)

※利用には、介護認定が必要となりますので、役場介護保険係にご相談ください。

【問合せ先】

- 美深町老人デイサービスセンターやすらぎ
- TEL 9・2202