

また、異変を自覚しても、周囲に話すことに抵抗や戸惑いを感じる人が多
くいます。



心の健康について

学校生活が始まり、職場や人間関係や環境の変化が大きい時期です。

これらの刺激によって生じる心の変化をストレスとして感じることがあります。ストレスと上手に付き合うために次のことを心がけましょう。

心の不調のサインを見逃さない

心の不調が起っている場合、家族や友人に相談したり、医療機関を受診することが重要ですが、本人が異変を自覚していないこともあります。

- ・気分が異様に高まる(うつ状態)
- ・気分が落ち込む(うつ状態)

〈睡眠の変化〉

- ・眠れない、眠りすぎる
- ・夜中に何度も目が覚める

〈食欲の変化〉

- ・食欲がない、急に瘦せた
- ・食べ過ぎる、急に太った

〈意欲・気力の変化〉

- ・物事に興味や喜びを示さない
- ・学校や仕事に行かない

〈行動の変化〉

- ・部屋から出ない
- ・こなせていた仕事がうまくこなせなくなる
- ・遅刻する

※いつもと違う微妙な変化が1か月以上続く場合は、「こころの不調」かもしれません。早めの受診が必要です。

生活習慣を整える

不規則な生活習慣は、睡眠の質を低下させ、うつ病などの精神疾患のリスクを高めます。規則正しい生活を心がけることが大切です。

①睡眠

朝はしっかりと光を浴び体内時計をリセットします。夜は激しい運動を避け、就寝前はリラックスできる環境を作り、毎日決まった時間に寝ましょう。

②食事

一日三食規則正しく、バランス良く食べて就寝直前の食事は避けましょう。

③運動

30分間一定のリズムで運動すると、気持ちを安定させれるセロトニン、エンドロフィン、ドーパミンが分泌されます。これらの神経伝達物質は不安やストレスを和らげます。

認知症対応型デイサービスセンター「やすらぎ」

デイサービスセンター「やすらぎ」では、一日を

楽しく、ゆったりとした時間で過ごしていただけます。

食事や入浴など日常生活上の支援、そして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。

他の利用者との交流を促進することで、引きこもりや孤立を防ぎ、家族の介護負担を軽減する役割も果たしています。

午前：数字、漢字、絵合

わせ、漢字変換ボ

ード、パズルなど

ヨン活動など

季節ごとの行事やお誕生日会などを開催します。

その他

午後：体操、レクリエ

ーション活動など

の車椅子で入浴できる特殊浴槽を完備しているた

め、一人での入浴が不安な方や歩行が困難な方も安全にご利用いただけます。

美深厚生病院からのお知らせ



■問合せ先
デイサービスセンター
「やすらぎ」
TEL 9・2202

保健福祉課
保健福祉グループ保健係

TEL 2・1685
防2・1683

午前中に入浴を実施。
一般浴槽のほかに、専用

【一日の流れ】
当施設の送迎車で自宅と施設間を送迎します。

【健康管理】
体温、血压、脈拍を測定します。

【入浴】

午前中に入浴を実施。
一般浴槽のほかに、専用