

自分自身の生活を振り返り 「こころの健康」を保ちましょう

◆季節の変わり目は、気持ちが不安定になりがちです

12月という、クリスマスや年越しなど、たくさんのイベントがあります。

イベントが多くあると、何となく気持ちが弾み、わくわくする人も多いと思いますが、中には何となく寂しい感じや気分が沈んだ感じを抱えている人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

季節の変わり目は、気持ちが不安定になりがちです。「これって『うつ』かな?」と、不安をお持ちの人もいらっしゃるかもしれません。私も、気分が落ち込むことが

あって、「もしかして…」と感じることがあります。ただ、家族に驚かれるほどの寝入りの良さと、子どもがいることで生活のリズムが自然と整うためか、今のところ何とか心の回復が図れています。

自分はずつ病にならないタイプだろうと思いがちですが、うつ病は誰にでも起こる可能性のある病気です。

自分自身の生活を振り返り、「こころの健康」をどのように保つといいのか、今一度考えてみませんか。

◆ストレスは心と体に影響します
ストレスが自分の許容範囲を超

えると、心と体に変調をきたします。

体に現れる症状としては、頭痛、気管支ぜんそく、自律神経失調症、十二指腸潰瘍などがあります。

心に現れる症状としては、気分が沈む、興味や喜びの感情の減退、疲労感、動作が鈍くなる、自分を責めるといったことが2週間続くなどが挙げられます。

このような心と体の変化が当てはまる場合は、心が悲鳴を上げているかもしれません。生活の見直しや専門医の受診を検討してみましょう。

◆うつ病を防ぐための生活のポイント

●人間関係を大切に

人との関わりがあると、孤立感が少なく、さまざまな刺激が入り、心身が活性化します。

特に、家族関係が円満であることは精神の安定につながります。

●趣味、生きがいを大切に

楽しみや生きがいを持っていると、うつ病になりにくいことが分かっています。

料理、旅行、園芸といった趣味の活動やボランティアなどに、積極的に取り組んでみるとよいでしょう。

●生活リズムを整えましょう

起床時間、就寝時間を決めて、生活のリズムを整えましょう。

●飲酒は適量に

アルコールの取り過ぎは、うつ病の原因となります。

また、うつ病だけでなく、脳卒中といった循環器系の疾患になる原因にもなりますので、適量摂取を心掛けましょう。

●運動をしましょう

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、脳や全身の血流を良くし、うつ病の予防に効果が見られます。

友人やサークルなどで一緒に楽しんで行えば、より効果的です。

あゆみだより

うつ

の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
福田 久美子 保健師

ストレスによって、頭痛や気管支ぜんそく、気分の落ち込みなど、心と体に変化することがあります。このような変調をきたさないためには、日ごろの生活習慣も大切です。うつ病を防ぐポイントについて、福田保健師がお知らせします。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



島田 夏希ちゃん（1歳）

父・勝豪さん 母・由紀さん
（横田区）

じいちゃん、ばあちゃん
大好き



上田 航太郎くん（1歳）

父・雅之さん 母・りかさん
（芝原区）

竜にいい、
いっぱい遊ぼうね♡



桑田 湊土くん（10か月）

父・祐作さん 母・瑠衣さん
（船津区）

現在8,890㌦！
もっと大きくなるぞ（＾＾）

Child-Care

12月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 096-234-0186

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○ 若草保育園 096-234-0013

6日（金） クリスマス飾り作り
20日（金） ミニ発表会を見よう

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○ 竜野保育園 096-234-0519

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○ 乙女保育園 096-234-3947

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○ 緑川保育所 096-234-0789

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○ 地域子育て支援センター （竜野保育園内） 096-234-0305

2日（月）	散歩（園周辺）
4日（水）	ブロック遊び
6日（金）	シール遊び
9日（月）	戸外遊び
11日（水）	新聞紙で遊ぼう
13日（金）	積み木で遊ぼう
16日（月）	クリスマスリース作り
18日（水）	誕生会（要予約）
20日（金）	三輪車で遊ぼう
25日（水）	クリスマス会（クッキー作り・要予約）
27日（金）	干支飾り作り
1月6日（月）	散歩（七草探し）

育児相談（月～金曜日）

体験保育（午前9時30分～正午）

12・1月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

12月19日（木） 午前9時

1月16日（木） 午前9時

+ 7か月児健診

12月19日（木） 午前10時

1月16日（木） 午前10時

+ 10か月児教室

12月6日（金） 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

12月3日（火） 午後1時

+ 3歳児健診

12月3日（火） 午後1時20分

+ 3種混合予防接種

12月17日（火） 午後1時30分

1月17日（金） 午後1時30分

+ 2種混合予防接種

12月26日（木） 午後1時30分

+ 不活化ポリオ予防接種

1月8日（水） 午後1時30分

+ BCG予防接種

1月21日（火） 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに
関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

（町総合保健福祉センター内）

096-235-8711

✉klg113@town.kosa.lg.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。