

保健センターだより

ストレスと上手に付き合しましょう

社会の中で生きていく中で、ストレスを完全になくすのは難しいことです。

しかし、ストレスとうまく付き合い、対処することで、うつ病などの深刻な事態を予防することができます。

ウォーキングなどで体を動かす、親しい友人に話を聞いてもらうなど、自分なりのストレス対処方法を見つけ、ストレスと上手に付き合しましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響で孤立しやすい状況

ですが、一人で悩まず、身近な人に話を聞いてもらうことも大切です。

保健センターでは臨床心理士によるこころの健康相談を行っています。

ストレス対処行動をしていても、心や体の不調が2週間以上続くようであれば、心療内科や精神科を受診してください。

早めの対処が早期回復につながります。

◎ストレスのサイン

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない、または食事をおいしく感じない | <input type="checkbox"/> お酒やたばこの量が増えた |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが良くない | <input type="checkbox"/> 服装に無頓着になった |
| <input type="checkbox"/> イライラすることが多くなった | <input type="checkbox"/> 集中力がなく、仕事や家事がはかどらなくなった |

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

包括支援センターあおぞらだより

見守りにご協力ください

高齢者のひとり暮らしは、突然の病気やけがなど、何かあったときに対応が遅れる心配を抱えています。また、悪質な訪問販売や虐待の被害にあう可能性もあります。このような問題は、近所付き合い等を通して誰かが気付けば未然に防ぎやすくなります。

見守りといっても何か特別な決まりごとはありません。

近所に住んでいる高齢者について、日常生活や仕事の中で、「おかしいな」という小さな気付きがとても大切です。まずはあいさつ等の気軽な声かけから高齢者と顔見知りになってください。

何か気がかりなことを感じたら、地域包括支援センターあおぞらまでご連絡ください。

高齢者の異変のサイン

<本人の様子>

- 外出している姿を見かけなくなった
- 家を訪ねても顔を出さない
- 顔や体に不自然なあざがある
- 服装が不自然なまま外出している
- 話をすると、知り合いがなく寂しいと悩んでいた
- 最近引っ越してきたが、周囲に馴染めていないようだ
- 顔色が悪く、痩せてきたような気がする

<住居の様子>

- 郵便物や新聞が郵便受けに溜まっている
- 夜になっても家に明かりがつかない
- 庭の手入れがされなくなった
- 洗濯物が干されなくなった
- 家の中から高齢者を怒鳴る声が聞こえる
- 見慣れない人が出入りするようになった

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932

日本脳炎ワクチンの優先接種へのご協力をお願いします

現在、日本脳炎ワクチンは、ワクチンの製造を一時停止していた影響から、ワクチンが不足しております。

供給が安定するまでの間は、優先的に接種する対象者を下記のとおりとさせていただきます。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

【優先接種対象者】

- ①日本脳炎1期初回(1回目・2回目)を接種する方
- ②定期接種として受けられる年齢の上限が近づいている方

日本脳炎ワクチン定期予防接種スケジュール

接種回数		標準的な接種年齢		接種できる年齢の上限
1期	初回	1回目	3歳	7歳6か月まで
		2回目		
	追加	1回	4歳	
2期		1回	小学4年生	13歳未満
※特例対象者		<ul style="list-style-type: none"> ・平成19年4月1日以前に生まれた方は、20歳未満の間、日本脳炎の予防接種を定期予防接種として接種可能 ・平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれで1期接種が完了していない方は不足分を9歳～13歳未満の間に定期予防接種として接種可能 		

▶問合せ 保健センター ☎28・3150