

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 8:30~17:15	地域包括支援センターあおぞら	65歳以上の方とその家族	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
元気教室	2月6日(金)10:00~11:00、11:00~12:00	保健センター	75歳以上の方	
音楽クラブ	2月5日(木)10:00~11:00	保健センター	65歳以上の方	
男性の簡単料理教室	2月27日(金)10:00~12:30	保健センター	65歳以上の男性の方	
健康ほっとサロン	2月10日(火)14:00~15:00	総合福祉センターひまわり	60歳以上の方	社会福祉協議会 ☎29・0002
元気はつらつサロン	2月4日(水)、18日(水)、25日(水) 13:30~14:30	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	
うたごえクラブ	2月12日(木)10:00~11:00	総合福祉センターさざんか	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか ☎28・2088
シニア元気づくり体操教室	2月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火) 10:00~11:00	総合福祉センターひまわり	おおむね65歳以上の方	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
	2月4日(水)、18日(水)、25日(水) 13:30~14:30	下青山公民館(第1・第3水曜)、正法寺(第2・第4水曜)		
	2月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木) 10:00~11:00	総合福祉センターしいの木 ※19日のみ 東部学習等供用施設		
	2月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金) 10:00~11:00	富士学習等供用施設		

初めて参加される場合や欠席をされる場合はご連絡ください。

シニア元気づくり体操教室にご参加の際は、駐車台数に限りがありますので、できる限り徒歩または自転車でお越しください。

保健センターだより

ストレスと上手に付き合おう~気づかないうちにストレスをためていませんか~

こころの病気の予防には、ストレスと上手に付き合うことが重要です。

自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張りすぎてしまうと、こころや体の不調をきたすことがあります。

ストレスと上手に付き合うためには、ストレスのサインを知り、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

ストレスのサイン

【体のサイン】

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ・下痢したり、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

【こころのサイン】

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

ストレスと上手につきあうポイント

ストレスのサインが出たら、早めにセルフケアをすることが大切です。

趣味の時間を設けたり、ストレッチやリラックスする時間を設けるなど、自分のこころと体をいたわる時間を確保しましょう。

一人で抱え込まず、相談しよう

困ったときや辛いときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

また、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談することも大切です。保健センターでは毎月、臨床心理士によるこころの健康相談を実施しています。相談は予約制です。日程等は16ページをご覧ください。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150