

はればれ通信



初雪の便りが届き、いよいよ冬本番ですね。
 冬支度はもうお済みですか？
 風が冷たく、空気が乾燥する季節です。
 お好みの温かい飲み物で、ホットなひとときを過ごしてはいかがでしょうか。



「高齢期のうつ病とは・・・」

うつ病は、不幸な出来事や、からだの病などを背景にしておこる心の病です。
 年をかさねるにつれ、病気になったり、大切な人を亡くすといった出来事が
 増えます。

「高齢だから、元気がないのはしょうがない、からだの不調はあたりまえ。」と、
 あきらめていませんか。

しかし、「実はその症状がうつ病だった。」ということがわかり、治療によってよ
 くなったということが、少なくないのです。

◆高齢期うつ病の症状（特徴）

○身体症状を訴えやすい

- ・内科系の病気で入院すると、約2割がうつ病になる。
- ・痛みや体の負担がある場合には、要注意。
- ・頭痛などにうつ病が隠れてしまうことも多い。

○記憶力の低下

- ・もの忘れ（痴呆に似ている）

○イライラする、多弁になる

- ・不安が強く、緊張のあまり、からだがふるえることもある。
- ・歩きまわったり、手足をばたばた動かす。

○妄想や死にたいとうったえる

- ・病気でもないのに病気と思い込む（心気妄想）
- ・お金の不安が頭からはなれない（貧困妄想）
- ・自分はみんなから嫌われている（被害妄想）



トーク&ライブ 「時の間（はざま）で！」

～やさしさにふれあうひととき～ 講師：佐藤貞勝 氏

潟上市の「メンタルヘルス・フォローアップ学習会」にお邪魔しました。

なつかしいフォークソングのギター演奏を交えながら、心の健康について熱く語っていただきました。佐藤さんのお話を少しですがお届けします。

佐藤さんは、『人は時間を旅している』、その時間を寿命（いのち）という。心の持ち方で、寿命が異なってくる。』『悩みは突然やってくる』とし、ご自分やご家族の病気や悩みの体験を話し、苦とは思いつもりにならないこと、我慢して我慢して、歩みつづけること、現実を受け止めること。』

『そして、「地域でお互いに助け合い、やさしさの輪を広げていこう。』と語りかけていらっしゃいました。秋田弁に笑いあり、歌声に感動し、いつの間にか涙が出てきて、心が浄化されたようなひとときでした。



☆白菜と豚肉の塩こうじ蒸し（2人分） 体があったまるメニュー

<材 料>

白菜	1/4束
豚バラ肉	200g
水	なべ1/3程度
酒、塩こうじ	少々

<作り方>

- ①白菜を洗って、食べやすい大きさに切る。
- ②豚バラ肉も、切っておく。
- ③白菜と豚肉を交互に重ねて、水と酒と塩こうじを入れる。白菜が柔らかくなるまで煮る。



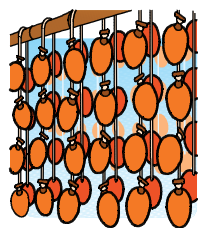
※お好みで、ポン酢やもみじおろしをつけて食べます。にんにく、生姜もおすすめです！

♪ ♪ 歌っこ、歌ってみませんか

♪ ♪ いんどうきゅうけい 犬童 球 溪 作詞



今回は
「旅愁」です。



ふけゆく秋の夜 旅の空の
わびしき思いに ひとり悩む
恋しやふるさと なつかし父母
夢路にたどるは さとの家路

我が町のサポーター

編集後記(^o^)

寒くてお風呂が恋しい季節です。

入浴剤の「にぎり湯」の、にぎりの神秘さと癒やしの香りにひかれ、疲れた時に楽しんでいます。

皆さんも、ご自分なりのリラックスタイムをお過ごしください。さね。

発行：秋田県秋田中央保健所

潟上市昭和乱橋字古開172-1

電話：018-855-5170

