

は れ ば れ 通 信



いつの間にか、稲も徐々に頭を垂れ、緑から黄色に熟してきました。
稲刈りを間近に控えて、なにやら気ぜわしくなってきた頃でしょうか。
第8号をお届けします。

自殺予防キャンペーン「あなたが大切だ」 (7月1日～9月30日)

— 考えます・支えます・守ります —

県のキャンペーンも最終の月を迎えました。

今回は「うつ」の症状についてお知らせします。

「うつ」は「心の風邪」ともいわれ、誰がかかっても不思議でなく、
かかった場合は治療することで改善されます。心配な時は、医療
機関や「ふきのとうホットライン」に相談しましょう。



◆こんなサインに気をつけましょう — よく見られる「うつ」の症状 —

(自分が気づく変化)

1. 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
3. 疲れやすく、元気がない(だるい)
4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
5. 寝付きが悪くて朝早く目がさめる
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
9. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
10. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
11. 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

(周囲が気づく変化)

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える など



無料電話相談



誰かに話そう、誰かと悩もう。

ひとりで悩まないで、まず話してみませんか？

フリーダイヤル 0120-915-508

(7月1日～9月30日 キャンペーン期間中)

毎日正午から午後9時まで。ただし日曜は正午から午後6時まで

☆キャンペーン終了後は各相談窓口にて対応いたします

🍎 さあ 皆さんごいっしょに！ 🍎

♪ ふりふりぐっぱ体操 ♪

「ふりふりぐっぱ体操」。

なにやら楽しげな響きがしますが、腰や腕、背中の筋肉を鍛え、足腰の衰えを防ぐ運動です。また、脳全体の活性化にもつながります。

足踏み、左右への腰の振り、手の開きといった「いつでもどこでも誰にでも簡単に出来る軽運動」です。

テレビを見ながら、あるいは「青い山脈」や好きな曲に合わせて、行ってみてください。

1 足を肩幅に広げます

足先を少し内側に入れ（内股）
「ハの字」を作ります。



2 交互に足踏みをする

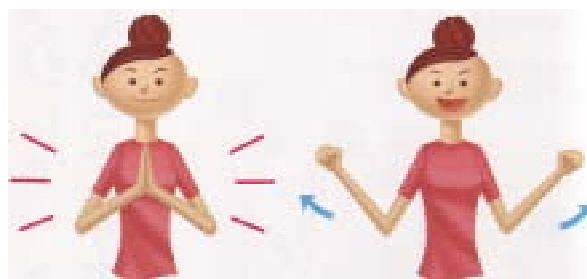
ように、つま先を地面に
つけたまま、かかとだけ
を上げ下げします



3 腰を左右に振ります。おしりを左右に突き出すようにして、リズムカルに振りましょう。このとき、頭は極力動かさず、呼吸を止めない事がポイントです。



4 手を広げて「グー」胸の前で「パー」にして手を叩きます。腕の左右開閉運動しながら、手を握ったり開いたりします肩胛骨を締めるような気持ちで、胸を開くように動かすことを意識してください



出典：3分から始めよう！！簡単体操フリフリグッパー



予告 我が町のサポーター

9号は 鷲谷 直 征さん（五城目町）

10号は 進藤 千施子さん（男鹿市）

お楽しみに！！



♪ 編集後記 ♪

☆日に日に秋の気配が強く感じられます。あの猛暑の疲れを癒してくれるようです。 ☆稲刈りに加え種苗交換会、各地域の産業祭と忙しくなりそうです。

発行：秋田中央保健所（ 潟上市昭和乱橋字古開172-1 電話 018-855-5170 ）



我が町のサポーター

です。