

は れ ば れ 通 信



春のような温かい日射しが、時折、差し込む季節となりました。

今月号から、メンタルヘルスサポーターの方々が地域で実践活動している様子をご紹介します。



心の健康づくり

八郎潟町 齋藤志郎氏（32区町内会長）

今、町内会では皆さんで「元気のある地域」「元気のでる地域」づくりを目指し『あんまり、高齢者々と言わないようにしよう、そのため、様々な活動をする中から元気をつくろう。』と語り合うようにしております。

活動の基本は、参加する皆さんの健康が源泉であり、その活動の一つ一つが個人々の健康増進につながり、社会に貢献する達成感のある活動が継続されて、はじめて『生きているんだ。』と実感できることだろうと思います。

その活動をご紹介しますと、5月から「子どもたちの安全・安心を守ろう」と安全パトロールを豪雪の中でも休まず実施しております。行き交う子どもたちに、『励まされ』『感謝され』子どもたちとの出会いに『感動し』、風邪もひかず、生き生きと頑張っている姿に接するとき、年齢に関係なく「家に閉じこもることなく」「隣近所誘い合い」「声をかけ合い」、そして、安全パトロールとして歩いていることが健康増進に役立っているのがわかります。

一昨年に、エリア内で3件程ありました不審者による声かけがなくなりました。自分たちの小さな活動が、子どもに対する犯罪の抑止力に大きく貢献していると個人々々が実感していると感じております。

思うに、「心の健康づくり」は家の中よりも、目的をハッキリさせ、外で行動することが一石何鳥にも発展する効果があります。「心の健康づくり」は、地域の一人一人が肩肘をはらずに、先ず、小さなことから行動することが大事ではないでしょうか。

絵：船木眞之 氏
(男鹿市 メンタルヘルスサポーター)



現代は、仕事や家事、学校や地域の行事等に追われて忙しい毎日を過ごしている方が多いと思われます。このような日常の中で、なおざりにされがちなのが生活のリズムです。今回は、生活のリズムに大切な要素として『睡眠』について載せました。

快適な睡眠を確保しましょう

まずは「よく眠る」こと

- 睡眠は心身の疲れを癒すために欠かせません。
- 疲れたら、まずは眠りましょう。
- 寝不足を感じたら、短時間の昼寝でも効果があります。

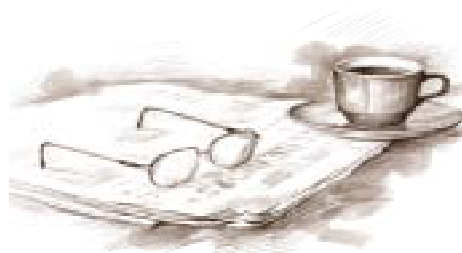


12時には床につくこと

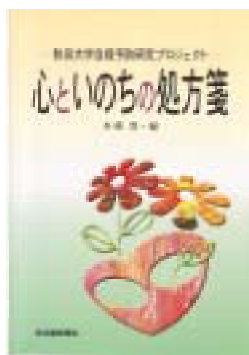
- 睡眠にはレム睡眠（身体の眠り）とノンレム睡眠（脳の眠り）があります。
- ノンレム睡眠を多くとることが疲れを癒す秘訣です。
そのためには、夜の12時前に床につくと深い眠りに入りやすくなります。

眠りに入りやすくするために

- ぬるめのお風呂にゆっくりと入浴します。
- 遅くとも夜の9時前に夕食をとり、
食べ過ぎないようにしましょう。
- 軽い体操で心地よい疲労感をつくります。
- 音楽を聴いたり、温かい飲み物を飲んで、ゆったりとした気分で過ごすことも効果的です。



本を紹介



この本は、次のような概要です。

1. 自殺予防を進める上で知ってほしいこと
 - ・高齢者のこころの健康と、その援助について
 - ・経営者の自殺を防ぎたい
2. うつ病と自殺予防、中高年の抱えるストレス 等
3. 秋田県内の取り組み
 - ・保健所、合川町、中仙町、藤里町、東由利町、大森町、千畑町
4. 海外の自殺予防対策の紹介

≪発行 秋田魁新報社 定価 1,575円≫

編集後記

「こころはればれ通信」の2月号を作成しました。

この通信は心の健康づくりをめざして、地域の皆さまの生活に関連する情報や活動を掲載していきたいと考えております。通信を読んでいただいた方からでも結構ですので、是非、載せたい情報やイラスト・詩・俳句などがありましたら、お気軽にご連絡ください。（健康増進班）

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 ）