



あなたにも周りの人 にもやさしい こころとからだのケア

第142回

講師の丸尾陽実さん
(看護師、
日本メディケア
リンパ協会理事長)

●こころとからだのセルフケアでリフレッシュ!

講師に丸尾陽実さんを招き、「こころとからだのセルフケア」をテーマに自律神経の働きや整え方を学びました。講演の中では、セルフケアのひとつとしてハンドマッサージの体験もあり、日頃の疲れをリフレッシュした参加者からは「家族にも伝えたい」「(何事も)気の持ちよう」「前向きに生活を送りたい」などの声がありました。ここで自律神経やセルフケアのポイントを紹介します。



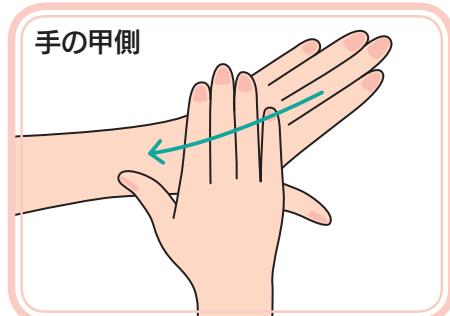
【自律神経は「こころ」と「からだ」をつなぐルートです】

心身を緊張させる交感神経と、リラックスさせる副交感神経がある自律神経は、バランスをとりながら体のさまざまな動きを調整しています。

過度なストレス、生活リズムの乱れ、疲れをきっかけにバランスが乱れると、心のトラブル(不安・緊張など)や体の不調(吐き気・倦怠感・不眠など)があらわれることがあります。

【自律神経を整えるコツ】

- 下記を参考にリラックスや気分転換をしましょう♪
- ▶ハンドマッサージで副交感神経を優位に(下図参照)
- ▶適度な運動をする▶好きな音楽を聞く
- ▶自分の思考のパターンを変えてみる
- ▶発想を転換するなど



手の甲側は、指先から手首に向かって優しくマッサージ。手のひら側は、真ん中から外側へ(好きなクリームを使うとなお癒やされます)

市では、うつ病予防などのこころの健康づくりやゲートキーパー(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、寄り添ってくれる人)の養成に取り組んでいます。国の自殺対策強化月間(毎年3月)にあわせて開催した「こころの健康づくり講演会」の中で、私たち保健師が「みなさんにも伝えたい」内容を紹介します。

問 健康課 ☎ (36)1187

●いつでも、だれでもゲートキーパー!

講演会では、市の保健師から「ゲートキーパーとなって、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、相談窓口につないでほしい、そのために自身が心身ともに健康でいてほしい」と参加者へ話しました。講演会後のアンケートでは「気になっている人がいるので相談窓口を紹介してみよう」と一歩進んでくれた人もいました。みんなの周りに悩んでいる人はいませんか。

【悩んでいる人がいたら】

- ▶気づき=迷惑をかけまいと助けを求める人や自分でもこころの悲鳴に気づけない人もいます。まずは、サイン(右記参照)に気づいてください。
- ▶共感=話を聞いてあげてください。励ますというより、つらい気持ちに共感を
- ▶つなぎ=ひとりで背負う必要はありません。専門医や相談窓口を勧めてください

サイン (こころの悲鳴)

- ▶表情がなくなり、口数が減る
- ▶いつもはできていたことができなくなり、ボーッとしていることがある
- ▶お酒の量が増える
- ▶眠れない、など

悩んでいる人の相談窓口



- 市健康課 ☎ (36)1187
▶土・日曜日、祝日を除く 8:30 ~ 17:00
- 宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎ (36)2473
▶土・日曜日、祝日を除く 8:30 ~ 17:15
- よりそいホットライン(24時間対応)
☎ 0120(279)338
- 福岡いのちの電話(24時間365日対応)
☎ 092(741)4343



まずは自分から、そして家族や職場、ご近所さんなど身近な人のこころとからだの健康を保つきっかけになればと思います。また、市では今秋「ゲートキーパー養成講座」を開催予定です。ぜひ参加してください(市保健師・大森)。

納期

- 【7月1日(月)まで】
 - 市県民税第1期
閏税課市民税係 ☎ (36)7350
 - 国民健康保険税第1期
閏国保医療課国民健康保険係 ☎ (36)1363
- 【7月31日(水)まで】
 - 固定資産税・都市計画税第2期
閏税課固定資産税係 ☎ (36)7351
 - 国民健康保険税第2期
閏国保医療課国民健康保険係 ☎ (36)1363

健康

- 【献血】
 - ▶男性17~69歳
 - ▶女性18~69歳
(65歳以上の方は、
60歳代での献血経験者のみ)

- ゆめタウン宗像
期 7月5日(金)=
▶10:00 ~ 12:30
▶13:30 ~ 16:00

- 道の駅むなかた
期 7月12日(金)=
▶9:30 ~ 12:00
▶13:00 ~ 15:30

- 日の里コミセン
期 7月24日(水)=
▶10:00 ~ 12:00

- マックスバリュくりえいと宗像店
期 7月24日(水)=
▶14:00 ~ 16:00

- 宗像医師会病院健診センター
健康教室・健康相談(無料)
期 所 7月9日(火)
宗像地域医療センター(田熊)

- ▶健康教室(4階・会議室)=
14:00 ~ 15:00

- ▶健康相談
(2階・健診センター)=
15:00 ~ 16:00

- 閏宗像医師会病院健診センター
☎ (37)0007

施設

- メイトム宗像休み=7月6日(土)、7日(日)

- 道の駅むなかた休み=6月24日(月)、7月22日(月)

- 市民図書館休み
▶全館=7月25日(木)

- ▶えほんのへや=7月6日(土)、7日(日)

- ▶中央館、深田分館=7月1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)

- ▶須恵分館=7月1・8・15・22・29日(いずれも月曜日)

- 宗寿園休み
7月7・14・21・28日(いずれも日曜日)
*臨時休館日=15日(月・祝)

資源物受入日

- 北側(宗像清掃工場前)
▶土・日曜日9:00 ~ 17:00
- 西側(ゆ~ゆ~プール横)
▶土・日曜日9:00 ~ 17:00
▶水曜日9:00 ~ 19:00



家庭の燃やすごみ量の推移

- | | |
|---------|---------|
| 平成31年4月 | 1,474 t |
| 4月前年度比 | 28 t |
| 前年度累計比 | 28 t |

海岸を散歩しながらごみ拾いをしてみませんか

海岸線清掃活動「クリーンアップむなかた」

- 活動場所
 - ▶釣川河口両側の海岸
 - ▶深浜海岸(鐘崎から岡垣町の境に至る海岸線)

問 環境課 ☎ (36)1421

同活動の平成31年4月までの清掃状況を紹介

- | | |
|-----------|---------------|
| ●平成31年4月 | ●累計 |
| ▶参加人数=42人 | ▶参加人数113,623人 |
| ▶収集量=527袋 | ▶収集量=28,483袋 |