

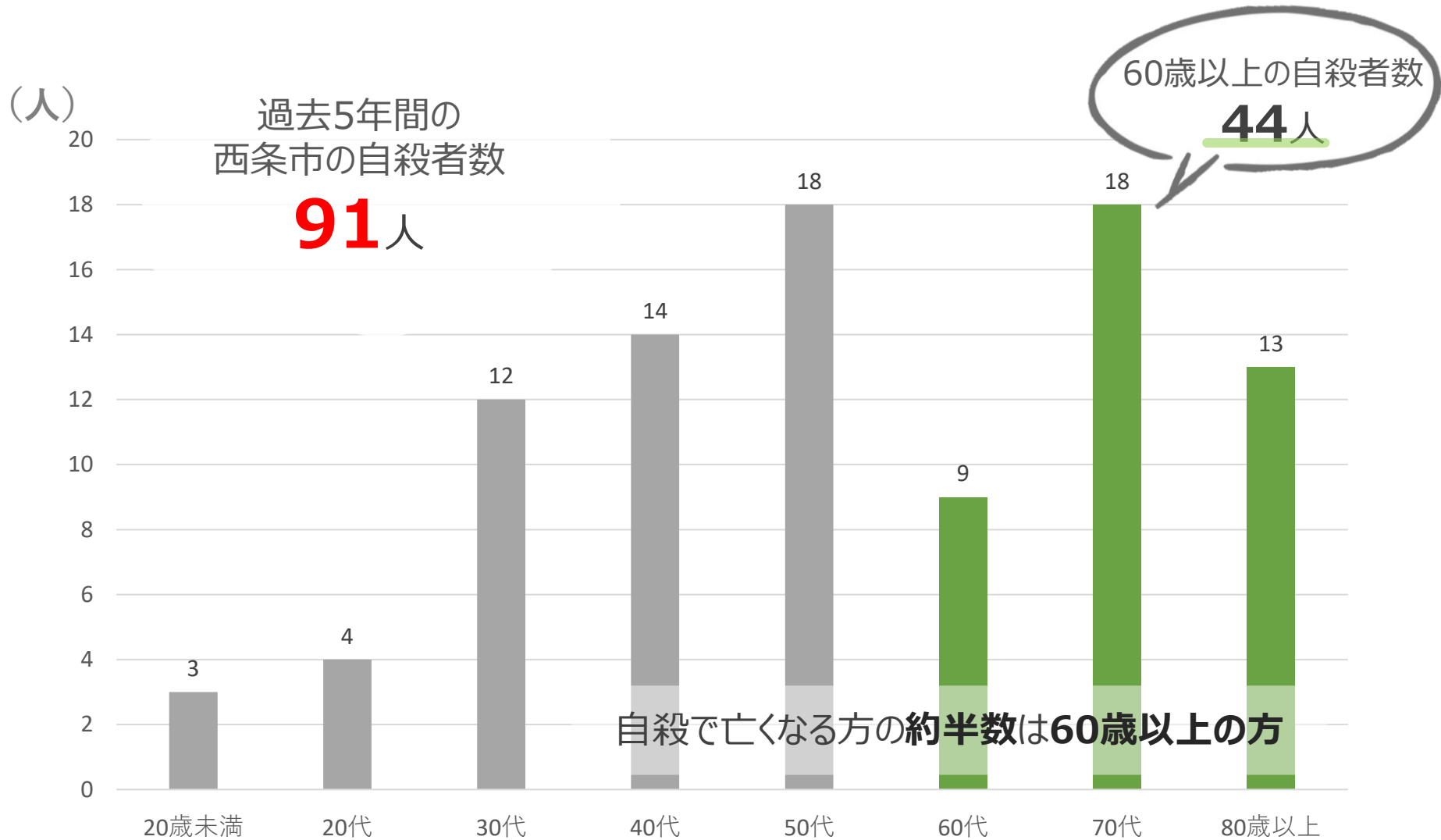
3月「自殺対策強化月間」



西条市中央保健センター(西条市役所 健康医療推進課)からのお知らせ

高齢者の自殺

過去5年間の60歳以上の自殺者数（西条市）



なぜ高齢者のこころの不調が多いの？

- 家族や友人の死
- 退職（社会的役割の喪失）
- 経済不安
- 施設入所（生活環境の変化）
- 体の不調、健康の不安
- 認知機能の低下
- 感覚(見る・聞く・感じる)の低下



ストレスが重なりと知らないうちにうつ状態になることがあります

こんな症状はありませんか？

- ☐ 眠れない・寝つきが悪い・何度も目が覚める
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 物覚えが悪くなった
- ☐ 物事を決めようとしても決断できなくなった
- ☐ 人付き合いを避けるようになった
- ☐ ひどく気分が落ち込む
- ☐ なんとなく不安で落ち着かない
- ☐ 自分が情けないと感じる
- ☐ 自分が回りに迷惑をかけていると強く思う
- ☐ やる気が起きない
- ☐ 好きだったものに興味がなくなった
- ☐ いつもしていた事ができなくなった（新聞を読む等）

焦燥感

疲れやすさ

イライラ

喪失感

罪悪感



うつ病は誰でもかかる可能性がある

○ うつ病とは？

「怠け」や「気の持ちよう」ではありません

心配ごとやストレスが引き金になることがあります

一生のうちに**約15人に1人**がかかるありふれた病気です

早めに適切な治療を受けることが必要です



うつ病は治療できる病気

1人で悩まず、早めに医療機関に相談しましょう

こころの健康を保つこころがけ

1

頑張りすぎない

人に頼ることは恥ずかしいことではありません

2

自分を責めない

できなくなったことではなく、今できることに目を向けて

3

1人で抱え込まない

しんどい時には弱音を吐こう

4

からだを動かしてみる

お散歩でからだもこころも元気に！

5

楽しみを見つけよう

好きな飲み物を飲む・誰かとおしゃべり・・・
日常の中の小さな楽しみを見つけてみよう

人とのつながりは
こころの栄養

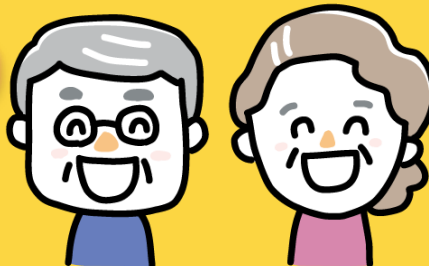


こころもからだも元気にする“運動”

からだを動かすと**幸せホルモン**が分泌

快感の
ホルモン

ドーパミン



セロトニン

安心の
ホルモン

..... こんな運動がおすすめ

有酸素運動・・・ウォーキング・水泳・サイクリング

家にいながら・・・ラジオ体操・スクワット

テレビ見ながら・・・ストレッチ・足踏み



朝の散歩も
おすすめ！

こころもからだも元気にする“食生活”

毎日朝食をとる

毎日朝食をとると
生活リズムが整い
こころも安定
しやすくなります

味わって食べる

家族や友人との食事が難しい・・・
そんな時こそ“しっかり味わう”
を意識してみよう
食べることそのものを楽しめると
こころも豊かになります



夜遅い食事は 避ける

寝る直前の食事は
睡眠の質が低下

温かいものを食べる

からだが冷えると幸せホルモンも減少
血流も低下して元気がでません
スープや温野菜など
温かいメニューを取り入れよう

いろいろな 食品を食べる

ご飯やパンばかりだと
脳に必要な栄養も不足
魚・お肉・野菜・果物など
種類を増やしてみよう

周囲の人ができること

気づき

いつもと違う様子に **気づいたら**、声をかける

傾聴

悩みを話してくれたら「励まさず」「話の腰をおらず」
じっくり **話を聴く**

つなぎ

医療機関や保健センターなどの **専門家につなぐ**

見守り

専門家につないだ後も、
いつでも相談にのることを伝えて **見守る**



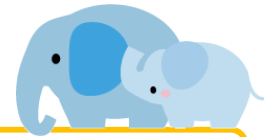
ゲートキーパー・・・自殺に向かおうとする人を食い止める「**命の門番**」

西条市では毎年「ゲートキーパー養成講座」を開催！

興味のある方は、西条市中央保健センターにお問い合わせください

ひとりで悩んでいませんか？

✿ こころの相談 ✿



生活上の問題、治療、社会復帰など「こころの健康」に関する問題について精神科医師に相談できます

日 時：月1回

(詳しくは広報やホームページをご覧ください)

場 所：中央保健センターまたは西部保健センター

相談料：無料



ホームページ

「西条市 こころといのちのページ」



《お申し込み》

中央保健センター ☎ 0897-52-1215

西部保健センター ☎ 0898-64-5333

(月～金曜日 8：30～17：15)



あなたの相談を待っています



西条市中央保健センター

 **0897-52-1215**

月～金 8：30～17：15



愛媛いのちの電話

 **089-958-1111**

毎日12：00～24：00

西条保健所

 **0897-56-1300**

月～金 8：30～17：15

こころといのちの相談窓口

 **0120-188-556**

平日 17：00～翌朝9：00

休日 24時間



心と体の健康センター

 **089-911-3880**

月～金 8：30～17：15



こころのダイヤル

 **089-917-5012**

月・水・金

9：00～12：00 13：00～15：00