

忘れていませんか？心の健康

高齢者の生活機能低下の判定に用いられる「基本チェックリスト」。介護予防・日常生活支援総合事業の対象者選定に活用されています。実はこのリスト、**全25項目のうち5つ**が「**心の健康状態**」を測る項目となっています。健康づくりにおいて、**心の健康の大切さ**がわかりますね。

以下に同項目を掲載しました。**直近2週間**を振り返り、当てはまる項目をチェックしてみてください。

毎日の生活に充実感がない

これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

以前は楽しんでできていたことが今ではおっくうに感じられる

自分が役に立つ人間だと思えない

わけもなく疲れたような感じがする

チェックが入った方は、心の中に不安なことがあったり、落ち込んでいる部分があるのかもしれませんが、一人で解決しようとせず、生きがいや役割、楽しみを見つけることが大切だと言われています。「家に閉じこもりがち」「意欲が湧かない」など、**心配なことがある方は地域包括支援センターへご相談ください。**



こころの健康を保つために

① つらい気持ちは人に話す

ひとりで悩まず、まずは気持ちを打ち明けましょう。

② 十分に休養する

つらい時は無理をせず、心身を休ませましょう。

③ 家の外で人と交流する

散歩やサロン、町内の行事など様々な機会を利用して外出し交流を深めましょう。

④ 家庭や地域で役割をもつ

家事やボランティアなど「誰かの役に立つ」という実感を得ることは、生きがいにつながることでしょ



⑤ 生活のリズムを整える

一日3食しっかりとる。睡眠時間は7時間程度という生活が健康で長生きする秘訣です。

～早めに専門医の受診を～

“こころ”の不調は、医療の力で改善できることも多いです。専門医の受診が難しければ、まずかかりつけ医に相談してみましょう。



★ 脳のトレーニングで認知症予防 ★

文字で示した暗号は、何を表しているでしょう？

問1 決 決 決

答え

ヒント 会社の忙しい時期

問2 と い

答え

ヒント サンタクロースの手伝いをします

ほ う か つ 掲 示 板

かぜとインフルエンザの違い知っていますか？

毎年流行するかぜやインフルエンザ。流行や季節とは関係なくかかってしまうこともありますよね。「ただのかぜ」と思っていたらインフルエンザだったということもあります。

一般的にはインフルエンザの方が症状の重い場合が多く、どちらも免疫力や抵抗力の弱い人・呼吸器系の持病のある人にとっては、命にかかわる重篤な合併症を引き起こす可能性もあるので気を付けましょう。

<かぜ>

○原因

- ・アデノウイルス・ライノウイルス

○症状

- ・のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱など

○症状の現れ方

- ・比較的ゆっくり

○症状が現れる部位

- ・のど、鼻など局所的

<インフルエンザ>

○原因

- ・インフルエンザウイルス（A型・B型・C型）

○症状

- ・高熱（38～40度）、頭痛、関節痛、強い寒気咳、強い倦怠感、のどの痛み、鼻水など

○症状の現れ方

- ・急激

○症状が現れる部位

- ・全身

おかしいな？と思ったら病院に受診しましょう



■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 ☎82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 ☎77-2255【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 ☎84-7111【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 ☎48-0068【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 ☎71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 ☎82-1701【担当地区】北・中川