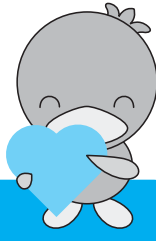


# 大切な「こころ」、「命」を守りましょう



9月10日～16日は自殺予防週間です。

食事が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った…など、身近な人が「いつもと違う」様子はありますか？周囲が気づかぬうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあります。

ここ数年における自殺者数は減少しているものの、若年層の自殺者数の減少率が他の年齢層に比べて低い状況です。

「いつもと違う」に気づいたら…

## 声をかけてみましょう

悩み事は、なかなか他人には打ち明けにくいものです。さりげなく、声をかけることで相手に話すきっかけを与えることができます。

(例)「眠れていますか？」  
「何か悩んでる？ よかったら話して」

## 相手の気持ちに寄り添い傾聴を

話しやすい環境を作り、真剣な態度で受け止めましょう。安易に励ましたり、自分の意見を押しついたりせず、相手の気持ちに寄り添ってあげましょう。「心配している」という気持ちを伝え、相手をねぎらってあげましょう。

## 医療・相談機関へつなぐ

心の病気や社会・経済的な問題を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

しかし、いきなり受診することには抵抗があるものです。相談先に連絡をとって、具体的に相談日や場所を設定したり、可能であれば同行してあげましょう。これからも見守っていく意思表示をしながらサポートしてください。

相談先

- ◎こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556  
※電話をかけた所在地の公的相談機関につながります。相談対応日時は地域により異なります。
- ◎保健センター ☎76-2855

**ウォーキングのすすめ⑥ 口コミ!**

6月3日開催の筑波大学大学院久野教授による講演会では、大勢の皆様にご来場いただき、ありがとうございます。

久野教授の調査によると、生活習慣病予防に必要な運動量を聞いたところ、約3割の方は足りていないと回答、足りていない7割の方に運動する意思があるか聞くと、3割は意思あり、残り約7割は運動実施意思なしと回答したそうです。

また、「健康的な生活を送るための情報収集・試行をしているか」の問いでは、運動実施意思なしの方は「していない」と回答しています。

町が広報紙や個別通知でも検診受診率が低いのは、この無関心層の方に健康情報が届いていないことに原因があるようです。

その解決方法として、健幸ポイントを付与するインセンティブ策があります。歩数によるポイント付与と交換会時の抽選などによる参加者の口コミは、無関心層に情報が伝わり、「何ぞれ!」「あなたも参加したら?」との会話が効果を発揮、運動無関心な方が運動習慣化するきっかけになりました。

2月に実施したポイント交換と抽選会による特産品当選効果は絶大でした。「また参加したいんかい?」と言われたという方が保健センターに続々と訪れ歩数計を受領しました。

町では、一人でも多くの方が運動を習慣化し、生活習慣病と上手につきあい、健幸長寿となり、医療・介護費用が町もご本人も増えず、貯まったポイントが町内でみさと元気チケットで消費されればよいと考えています。

町長コラム 116

参加無料



## テーマ「シナプソロジー®で脳を元気に」

シナプソロジー®とは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え活性化を図ります。

「ちょっと物忘れが気になる」「楽しく身体を動かしたい」と思っているかた、ぜひご参加ください。

※「ミムリン健幸ポイント事業」の対象事業です。参加者の皆さまには300ポイント付与します。



- 日時 9月26日(水) 午後1時30分～3時
- 場所 コミュニティセンター 大ホール
- 講師 エーザイ株式会社 シナプソロジーインストラクター2名
- 定員 50名(申込順、定員になり次第締切)
- 申込み 9月5日(水) 午前9時から電話にて受付開始
- 服装など 動きやすい服装、飲み物
- 申込先 地域包括支援センター ☎76-1325

## 「認知症のこと」みんなで話してみませんか?

参加無料

## 『認知症介護家族のつどい』を開催します。

認知症のさまざまな症状からの行動に困惑したり、対応の仕方に悩んでいることはありませんか。

「認知症介護家族のつどい」は認知症のかたを身近で支えている家族同士で、気軽に話しあったり、思いに共感するなど、耳を傾け合う場です。一人で悩まずに、ここであなたの思いを話してみませんか。

認知症について興味があるかたの参加も可能ですので、お気軽にお越しください。



- 日時 9月20日(木) 午後1時30分～3時
- 場所 保健センター
- 対象者 ・認知症のかたを在宅で介護している家族(本人も参加可能)  
・認知症について興味があるかた
- 申込み 9月5日(水) 午前9時から電話にて受付開始
- 申込先 地域包括支援センター ☎76-1325

## 保健センターより

## 献血にご協力をお願いします

献血は身近にできるボランティアです。皆さまの温かいご協力をお願いします。

- 日時= 9月26日(水) 午前9時30分～正午  
午後1時15分～4時
- 会場=美里町役場 東側駐車場



問合せ=保健センター ☎76-2855