

5 健やかなこころ

1 気になるポイントを詳しくチェック！

最近、体調が優れない、眠れない、食欲がないなどの不調はありませんか？ストレスが長期間続くと、心が疲れてしまいます。心の健康を保つために、セルフチェックをしてみましょう！

■ こころのセルフチェック

最近2週間のあなたのご様子について伺います。

次の質問について、最近2週間以上続いている場合は「はい」、続いていない場合は「いいえ」に○をつけましょう！

質問	回答	
毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
自分は役に立つ人間だとは思えない	はい	いいえ
訳もなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

「はい」が2つ以上該当した方のうち、気持ちの落ち込みや体の不調等で心配な方は**54ページ**の「**地域包括支援センター**」へご相談ください。

その他、**こころの相談**は**33ページ**をご覧ください。

2 高齢者のうつ病について

■ うつ病とは？

うつ病はだれでもかかる可能性がある身近な病気です。やる気の問題や気の持ちようではなく、脳内の神経機能の変調によるものなので、医学的な治療が必要です。うつ病は早期に発見し、治療することが大切です。

■うつ病の原因、症状は？

退職、家族、友人などの病気や死、子どもの自立など大きな生活環境の変化、加齢に伴う体力や脳機能の衰え、病気などが原因になることがあります。しかし、はっきりした原因がない場合もあります。また、心の不調よりも体の不調(頭痛、胃痛、息苦しさ、しびれ、めまいなど)が目立つこともあります。

3 やってみよう！「心と身体のセルフケア」

1.自分の状態を知る

ストレスが多すぎるとき、自分がどのようになるか、普段から自分のことをやさしく見つめる習慣をつけましょう。

こころが疲れた時に現れる症状

体	頭痛、腹痛、便秘、下痢、疲れやすい、食欲不振、不眠
こころ	落ち込みやすい、元気がなくなる、イライラする、無気力、不安でたまらない
行動	遅刻、欠勤、欠席、酒やたばこが増える



2.体の疲れをとる

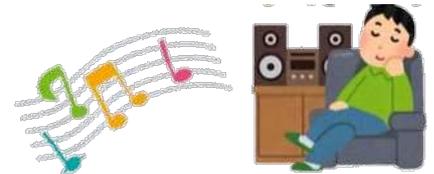
体にやさしい消化の良いものを食べたり、睡眠をとることで疲れがとれていきます。また、入浴は手軽にできて効果の高いリラクゼーション法です。ぬるめのお風呂にゆっくりつかり、好みの入浴剤やエッセンシャルオイルで香りに癒されると疲れもストレスも溶け出します。

3.体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散し、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。軽いランニングやサイクリング、ダンス、近所を散歩するなど、体がぽかぽかして「ああ、すっきりした！」と思えるくらいの軽い運動を目標にしましょう。

4.音楽を聴く

音楽は、ごく自然に、人のこころと身体を癒してくれます。アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげます。



5.人と話をする 相談をする

胸の内を吐き出して負担を軽くしましょう。困っている時や苦しんでいる時には、ひとりで抱え込まずに話してください。相談することは、大切な行動です。次に相談窓口の情報を掲載してありますので、あなたやあなたのまわりの方のことを相談してください。



4 こころの相談窓口 ～気軽に相談してみよう～

こころの健康相談（保健センター） ※予約制

【実施日時】原則毎月第1水曜日 午前9時30分～

【対象】市内在住の方

【申込み・お問合せ】健康推進課(材木町2-36) TEL：0493-24-3921



こころの健康相談（保健所） ※予約制

【実施日】毎月1回

【対象】精神的な不安や悩みを持つ本人、家族

【申込み・お問合せ】東松山保健所(若松町2-6-45) TEL：0493-22-0280



ひきこもり相談（障害者福祉課） ※予約制

【実施日時】 平日午前 8 時30分～午後 5 時15分

【対象】 市内在住の方

【申込み・お問合せ】 障害者福祉課（松葉町1-1-58） TEL：0493-21-1452

ひきこもり専門相談（保健所） ※予約制

【実施日時】 原則毎月第4月曜日

午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

【対象】 原則18歳以上のひきこもり状態にある本人、家族

【申込み・お問合せ】 東松山保健所(若松町2-6-45) TEL：0493-22-0280

埼玉県こころの電話

【実施日時】 平日 午前9時00分～午後 5 時00分

【相談を行わない日】 土曜日、日曜日、祝日、12月29日～1月3日

【対象】 埼玉県民（さいたま市以外にお住まいの方）

【電話】 TEL：048-723-1447

こころの健康相談統一ダイヤル

【実施日時】 毎日24時間※相談に対応する曜日・時間は都道府県などによって異なります

【対象】 埼玉県民

【運営主体】 埼玉県保健医療部、埼玉県立精神保健福祉センター

【電話】 TEL：0570-064-556（ナビダイヤル）

よりそいホットライン

【実施日時】 毎日24時間

【対象】 国内在住の方

【運営主体】 一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

【電話】 TEL：0120-279-338（フリーダイヤル）