広島市三和地域包括支援センター
なんでも情報誌
地域と共に
～地域に根ざしたかかわりを～
第19号
平成23年5月1日発行

職員が変わりました！

広島市三和地域包括支援センターができて、早５年が経ちました。様々な場面で皆さまとお会いする機会も増えてきたように感じています。しかし、まだまだ当センターのことが地域の皆さまに知られていない現状もあり、これからも頑張ってまいりますので、どうかよろしくお願いいたします。

さて、この４月より職員のメンバーも変わり、センター長を含め、５人で手をとりながら、皆さんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、これからもいっそうの努力をしてまいります。

お気軽にご相談ください。

右から、伊藤(センター長)、村谷(看護師)、青木(社会福祉士)、久保田(主任介護支援専門員)、山城屋(介護支援専門員)

介護予防シリーズ⑰

こころとからだの健康②
～うつ病予防～

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもとちがう自分に気づいたら、思い切ってペースダウンして、自分をゆっくり休ませてあげましょう。まずはこころとからだの疲れを癒すことが大切です。くれぐれも『頑張りすぎない』ようにしましょう。

今回はこころとからだの休養の方法を紹介します。

うつにならない日常生活のヒント

引用：『うつを予防しましょう』東京法規出版

1.つらい気持ちを話してみる

家族や信頼できる友人などに、今のつらい気持ちを話して協力してもらうことを考えてみましょう。

2.自分の負担を軽くする

仕事や家事などは、とりあえず今やらなければならないことを優先して行うようにしましょう。できるだけ家族などに協力してもらいながら、自分の負担を軽くする工夫をしましょう。

3.生活のリズムを整える

できるだけ決まった時間に起きて、決まった時間に寝るようにし、生活のリズムを整えましょう。

4.十分に休養する

自宅でゆっくり休むことはうつ対策のひとつです。仕事や集まりに行くのがとてもつらいと感じたときは、無理をせずに休むことをこころがけましょう。

5.重要な決定はしない

心の健康状態が悪いときは、適切な判断ができにくくなっています。重要な事柄（引越しや何らかの契約など）についての決定は先延ばしにしましょう。

詳しくは広島市三和地域包括支援センターをお気軽にご相談ください。

発行元：広島市三和地域包括支援センター ところ 佐伯区五日市町石内6405-1 でんわ 082-926-0025
(扱)広島市佐伯区健康長寿課 943-9728