

こころの健康づくり

いきいきと自分らしく生きるために、こころの健康は欠かせません。ストレスが強すぎたり長引いたりすれば、心身に不調が現れます。悩み事や不安があるとき一人がかえこまずに、まず誰かに相談してみましょう。また、自分にあったストレス解消法を身につけましょう。

睡眠で保とう こころの健康

自分にあったリラクゼーションと睡眠

- ・こころが元気であるためには、日頃のセルフケアが大切です。
- ・夜型生活は見直し、早めに床に入りましょう。



ストレスチェックで こころの不調に早めの気づき

こころの状態をチェック！

- ・こころの状態は目に見えないもの。早い段階でストレスの影響に気がつくことが大切です。ストレスチェックやうつチェックをしてみましょう。
- ・こころの不健康はからだにも影響が。食欲減退、疲れやすい、集中力が保てないことがあれば、こころが消耗しているのかも。

認知症予防は、早めの気づきが大切です。認知症チェックを受けてみましょう。

あなたのストレスをチェック

神経過敏に感じましたか
絶望的だと感じましたか
そわそわ、落ち着かなく感じましたか
気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか
何をしても骨折りだと感じましたか
自分は価値のない人間だと感じましたか

「まったくない」(0点)「少しだけ」(1点)「ときどき」(2点)「たいてい」(3点)「いつも」(4点)で合計点数をだします。10点以上であれば、こころの不安が大きいです。

認知症チェックをしてみませんか

最近、家族から物忘れがあるといわれたことがある
物の名前や人の名前が思い出せないことが、よくある
毎日1回以上、しまい忘れがあり、さがすことが多い
今日が何月何日なのか、わからないことがある
朝ごはんの内容を思い出せないことがある
計算の間違いが多い。または勘定を間違える
元気でない、または仕事をやる気がしない
夜眠れないことが多い
野菜の名前を10個以上言えない
現在の総理大臣の名前を知らない

3個以上チェックがついたら要注意！！
専門家にご相談下さい。

厚生労働省HPより

出典：群馬県もの忘れ検診事業プロジェクト委員会作成「脳の健康度チェック」

悩みや不安があるときは まずは誰かに相談を

- ・悩みがあったり、心が苦しいときは、口に出せば気持ちが楽になるものです。身近な家族や友人にこころの内を聞いてもらいましょう。
 - ・専門家に相談したいときは、市町や県健康福祉事務所でこころのケア相談を実施しています。
- また、夜間休日は兵庫県いのちこころのサポートダイヤル (#7500) を開設しています。 Tel 078-382-3566

妊娠、子育て中のお母さんへ

妊娠、産後は育児負担やホルモンバランスの影響でイライラがつのりやすいものです。身近な人に気持ちを出しましょう。



産後うつ病の発症率は10～15%で、産後1週間と産後2か月に発症しやすいと報告されています。医師や助産師、保健師に相談し、必要なときは、治療を受けましょう