

竜崎温泉温水プール指導日
(9月21日～10月20日)

| 実施日 | |
|-----|---|
| 9月 | 25日(金) |
| 10月 | 1日(木)、2日(金)、6日(火)、7日(水)、8日(木)、9日(金)、 14日(水)、15日(木)、16日(金)、20日(火) |

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

文化講演会

前宮内庁長官 羽毛田信吾氏

「日本の皇室」



10月26日(月)

午前10時～12時(予定)
会場 大島文化センター

入場無料

主催 周防大島町文化振興会

共催 NPO 法人周防大島ふるさとづくり
のん太の会

後援 周防大島町教育委員会

問い合わせ のん太の会

☎0820(74)2150

(金)土の午前10時～午後4時

▼このころの健康について考えよう

このころの病気で病院に通院や入院をしている人は、国内で323万人にのぼります。がん152万人、脳血管疾患134万人、虚血性心疾患81万人、糖尿病237万人(すべて2008年患者調査)に対し、最も多いのが現状です。うつ病や統合失調症、不安障害など、このころの病気は日本人のおよそ40人に1人の割合でかかる病気で、誰もがかかる可能性のある病気です。近年はうつ病の著しい増加がみられます。

このころを健康に保つには、①良質な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動など毎日の生活習慣を整える②自分に合った方法でストレス解消を図る③物事の考え方や見方を工夫する④誰かに助けを求めたり、相談する等セルフケアが大切です。近年、ストレスや問題に対処する重要な能力として注目されているのが「援助希求行動」です。



周防大島町保健師

石原 憲子

(健康増進課 健康づくり班)

誰かに助けを求めたり、相談することは、決して恥ずかしいことではなく、むしろストレスなどにしなやかに対処するための重要な能力です。

しかし、本人がこのころの不調・病気にかかっている場合、相談ができなかったり、そのこと自体に気づけないこともあります。そんな時は家族や周囲の人がじっくり話を聴き、専門機関に相談しましょう。このころの病気も、体の病気と同じように早めに治療を受けることが何よりも大切です。

健康増進課健康づくり班では、このころの相談を受け付けています。また、広報とともに配布しました『このころの相談窓口のご案内』についてもご利用ください。

健康増進課健康づくり班

☎0820(73)5504