

心の健康づくり 特集号

『つづつ病』

地域のきずな

記録的な酷暑の夏でしたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。高松会議では、今年度「心の健康」を活動の柱に取り組んでおります。散歩をしている途中で見かける川辺にたえずむサギはいつも一人ぼっちで寂しくはないのかと考えたりしますけれども、私たち人間には「心」という特別な宝物が与えられていることにまず感謝したいと思えます。

私たちは一人で生きていけない動物で、家庭や地域の人々と喜怒哀楽を分かち合つて人生の歩を進めています。「心」すなわち精神は大変敏感に出来ていて無上の喜びを感じることがあるかと思えば、突然思わぬ魔物に変貌することもあり、心の健康は大変重要です。また急激な社会の変化に伴

い心の病、特にうつ病が増加し自殺の要因になっている現状は深刻さを増しています。自殺にまで至る経緯はいろいろと複雑でしょうが、最終的には心の健康が大きく関係していることは否定できません。



「うつ病」の原因は多岐にわたるようで、治療法も含めて詳しくは専門家に任せますが、家庭や地域、職場などでの人間関係が大きな関わりを持つと、常日頃感じております。私事でありますがいろいろな会合に参加した折に笑顔で「こんにちば」と視線が合うと、ただそれだけで元氣

「Link to system and People」

Link つながる
System しぐみ
People 人々

地域の人々(People)が年齢、性別、立場を超えて様々なしぐみ(System)でつながる(Link)思いやり、助け合い、支え合い、絆を深め、誰もが住みやすい地域をつくり、自殺予防につながるように・・・そんな願いをこめて作成しました。

ロゴマークに込めた思い



が沸いて参りますが、視線も合わせず知らない顔をされた時には「自分は必要ないのかなあ」「嫌われているのかなあ」と気が滅入ってしまいます。私が弱い人間だからかもしれないませんが、こうした積み重ねが心の傷を癒したり悪化させたりしているように思えてなりません。家庭や地域でこころのきずなをつなぐ気持ちをもっと大切にしていきませんか。出来れば笑顔で温かいまなざしを添えて
北市民健康づくり
高松会議議長 竹谷雅之

給食試食会

6月24日庄内小学校で健康づくりメンバー約30名が給食試食会をしました。昨年の高松中学校に続いて2回目です。研修も兼ね有意義な会でした。



給食献立

ご飯
牛乳
筑前煮
胡麻和え
スモモ

薬剤師会からのご案内

十二月五日(日)に岡山市民会館にて、特別講師に坂東英二さんをお迎えして、第5回薬立つフォーラムを開催いたします。ロビーでは薬剤師会コーナーを設け、お薬・健康相談、骨量・血管年齢などの測定コーナー、お薬・健康クイズラリー等用意していますので、ぜひご参加ください。

詳しくは高木薬局 高松店
086 287 5510
までお問い合わせください。

高松会議に参加して

高松会議に保健所実習の一環として参加させて頂き、活発な意見交換を拝見いたしました。参加者の方々が積極的に自分の気持ちや思いを話されており、高松地域を元氣により健康にしようという取り組みを感じました。また“地域を健康にしたい”というひとつの目標に向かつて皆さんで協力し、力を合わせているのを知り、連携を取りながら活発に活動されていることはすばらしく、参加者同士の横のつながりが出来ているのを感じました。

岡山医療福祉専門学校

江見 静香

大野由紀子

坂元 亜衣

高松会議を

見学させていただきました

高松会議に参加させて頂き、改めて、地域の重要性と知ることの大切さを学びました。地域全体で知ることによってみんなが顔見知りになり防犯や防災に、地域活動に参加することで人とかかわり、ここから健康につながる

がる。高松会議で掲げられる

「Link to system and people」が早く実現され、各団体の活動が地域全体に知られ、その活動にみんなが参加していつてほしいと感じました。また私もこのような活動を通して地域に、社会に貢献できる人間になれるように努めていきたいと思います。

就実大学薬学部5回生

萱 絵理子

各々の地域で、このような話し合いの場が設けられているとは全然知りませんでした。また、健康づくりについてだけでなく地域の諸問題についても話し合われており、自分たちの地域をよりよくする活動が積極的に行われていることに驚きました。今まであまり考えたことは無かったのですが、こういった活動により地域が支えられているのだなと感じ、素晴らしいことだと思いました。薬剤師会の高木先生のおまけとして来ただけでしたが、見学できてとてもよかったです。これから頑張ってください。

就実大学薬学部5回生

上田 淳司

健康21高松会議

「高木先生の話を聞いて」

9月16日に健康づくり高松会議が公民館にて開催された。今回は心の健康についてメンバ―の高木薬局の高木紀彦先生より「うつ病について」の講話があった。

その話の中でうつ病チェックの項目があり、自己診断だけでなく他者が見ても疑わしいと思われるチェック項目もあり、早期発見につなげやすくて分かりやすい話でよかった。仕事で訪問する中で、うつの高齢者も増えているように思う。認知症でも似た症状があると聞き、早めに専門医の受診を勧めたり、ストレスを軽減し、休養をとるよう勧めていけたらと思った。岡山市北区北地域包括支援センター高松サブセンター 坂井 洋子



高松四地区愛育委員会

合同研修会の報告

7月6日(火)高松地区の愛育委員31名が地方独立行政法人岡山精神科医療センターで「児童・思春期の精神保健について」の講演をお聞きし、あわせて院内見学も行いました。主に思春期外来などの精神保健のお話でしたが現代の子供の生育環境には急激な変化が生じており、サバイバル本能の低下ならびに環境からの刺激過多により脳が常に疲弊され、強い刺激以外に反応しなくなる憂慮すべき現象が起きていると力説されました。今の子供たちは昔と比べて大変な生育環境の中で育っているのです。

思春期の子育てについては子供の変わった行動に対して親を責める世間感情があることは否めませんが、今の社会ではどの子供にもその可能性があるのので「お父さんやお母さんを責めないで下さい」と締めくくられました。私たちは愛育委員としてやさしい環境作り、気配り、心配りで地域のみんなが健康で楽しく過ごせるよう心掛けたいと思った研修でした。

福永悦子