

第 12 回 いきいきサロン

中井町内会コミュニティ担当 山中 国之

日 時 平成 20 年 5 月 14 日（水） 午後 1 時から午後 3：30 時

場 所 中井公会堂

内 容

1. 健康セミナー / 東地区包括支援センター センタ長 住井早苗・保健師を講師に
「まけるな自分 つくろう健康」と題して、お話をいただきました。

現代病「うつ病」について

あなたの「うつ度を自己チェック」 - 心やからだの状態を自己診断 -

いつもより早く目が覚める	朝起きた時、陰気な気分がする
朝いつものように新聞、テレビを見る気にならない	
服装やみだしなみにいつものように関心がわからない	
仕事にとりかかる気になかなかない	決断がなかなかつかない
仕事にとりかかっても根気が続かない	いつものように気軽に人に会うことができない
なんとなく不安でいらいらすることがある	これから先やっていく自身がない
「いっその世から消えたい」と思うことが最近よくある	
テレビがいつものようにおもしろくない	さびしくて誰かに傍にいてほしいと思うことが最近良くある
涙ぐむことが多い	夕方になると気持ちがラクになる
頭が重かったり痛んだりする	性欲が最近は落ちている
食欲も最近落ちている	
～ 貴方は、何力所当てはまりますか～	（笠原嘉氏の資料による）

* うつ病は、こんな出来事から発症する

職場の配置替え、昇進、転勤	引越し、家の新築、改装
子供の巣立ち、結婚、大仕事のあと	悲哀体験、喪失体験
病気やケガによる入院	出産、更年期障害

* うつ病になりやすい人の傾向

まじめで几帳面、なにごとにも完璧をめざす典型的な仕事人間
自己否定的なものの考え方や、悲観的なものの見方をしがちな人
他人にたいして過敏な反応をする人や、他人に依存しがちな性格の人

* うつ病治療の進め方

薬物療法「いのちのエネルギー」をよみがえらせる
うつ病はある期間〔約 6 ヶ月〕適切な治療を受ければ克服できます
新しい抗うつ薬 抗うつ薬のみ方 服用上の留意点

*** うつ病を予防するために （うつ病にならないための予防 6 か条）**

自分自身に対する洞察	八分目のゆとりある生活	優先順位を設定
自己負担を軽減	生活上の変化に注意	他人を気にしないこと

2 . 自分で工夫して作れる健康グッズ

紫外線予防 カッターの袖だけ腕にとうす
湯たんぽを作ろう - ペットボトルに熱いお湯を入れる
タンクトップの汚れ - 墨液で染めよごれをかくす
自作マッサージ機 - ゴルフボールを袋に入れ椅子の背中に掛け身体を動かす
 テニスボールも同じようにすればマッサージ機の代わりになる



住井保健師の健康セミナー

3 . ストレッチ体操 （包括支援センター 福祉介護士 中上幸枝）

頭の体操 （包括支援センター 斉藤介護士）

どんな仲間（仲間はずれはどれ）

ス	ソース	ボラ（イナ）	コハダ（コノシロ）
ミリン	ショウユ	スズキ（セイゴ）	マグロ（ダルマ）
ショッツル	ツルツル	ハマチ（ツバス）	タイ
調味料でツルツルが、仲間はずれ		出世魚でタイが仲間はずれ	

4 . 包括支援センター 高島サブセンターからのお知らせ

新任センター長 住井早苗さんが就任

高齢者在宅福祉サービスの紹介

日常生活用具の給付

緊急通報システムの貸与、給付

給食、配食サービ

5. 「歌声喫茶なかい」の時間

美空ひばり、石川さゆりの名曲、懐メロ、思い出の唱歌を愉しく歌う。

6. 楽しい抽選会

～本日の運勢はいかに・・・賞品を揃える人は大変だなあ～。

7. 出席者

大森武生、敏子、茂子、紘子、満寿子、仁、中村弘子、初子、西村忠男、青井幸子、松田千津子
松本夫婦、岩坪夫婦、中西夫婦、門脇正彦、山中国之、住井早苗、中上幸枝、斉藤 以上 23 名