

1月の健康ごよみ

旧本川根地区				
日	曜日	内容	時間	会場
10	火	定例乳幼児相談	9時30分～11時30分	創造と生きがいの湯
13	金	三種混合予防接種	(13時～13時15分)	町文化会館
16	月	2歳・2歳6ヵ月児 歯科健診	(13時～13時10分)	町文化会館
17	火	子宮がん・乳がん 検診	(8時30分～14時)	町文化会館
18	水	定例健康相談	9時30分～11時30分	千頭東区会館
18	水	地区出張健康相談	13時～15時	大沢地区集会所
19	木	心の健康相談	9時30分～11時30分	高郷集会所
25	水	定例健康相談	9時30分～11時30分	創造と生きがいの湯
25	水	地区出張健康相談	13時～15時	小幡洗富地区集会所

旧中川根地区				
日	曜日	内容	時間	会場
4	水	こころの健康相談	9時～11時30分	役場本庁1階 ミーティングルーム
10	火	婦人科・乳がん検診	(8時30分～14時)	山村開発センター
10	火	定期・地区巡回 健康相談	9時～正午	山村開発センター
11	水	地区巡回健康相談	9時30分～11時30分	水川集会所
11	水	三種混合予防接種	(14時～14時20分)	山村開発センター
12	木	親子なかよし広場	9時30分～11時30分	山村開発センター
12	木	地区巡回健康相談	13時30分～15時30分	梅高集会所
16	月	地区巡回健康相談	9時30分～11時30分	高郷集会所
18	水	地区巡回健康相談	9時30分～11時30分	下長尾集会所
18	水	地区巡回健康相談	13時30分～15時30分	久保尾集会所
19	木	地区巡回健康相談	9時30分～11時30分	下泉コミュニティセンター
19	木	三種混合予防接種	(14時～14時20分)	山村開発センター
20	金	地区巡回健康相談	9時30分～11時30分	瀬平集会所
20	金	地区巡回健康相談	13時30分～15時30分	徳山コミュニティセンター
23	月	乳児相談	(10時～10時30分)	山村開発センター
23	月	地区巡回健康相談	13時30分～15時30分	壺町河内集会所
25	水	地区巡回健康相談	9時30分～11時30分	八中集会所
26	木	療育相談	10時～15時	山村開発センター
27	金	地区巡回健康相談	9時30分～11時30分	久野協集会所
27	金	地区巡回健康相談	13時30分～15時30分	藤川集会所
30	月	地区巡回健康相談	9時30分～11時30分	地名集会所
30	月	地区巡回健康相談	13時30分～15時30分	田野口集会所
31	火	乳がん検診	(8時30分～14時)	山村開発センター

※ () 書きは、受付時間



今月は伊藤保健師です

今月は『家庭とこころの健康』対応策4項目をご紹介します。

今月のテーマ・・・家庭とこころの健康

知ってトクする健康の話 ③

近年、各種健診や健康相談の場面で「こころの疲労」過度のストレスが起因とも思われる身体症状を訴える方が多くなったように感じます。人の多くは職場や家庭、学校、地域で様々なストレスにさらされ生活しています。今月はそんなストレスからの癒しの場でもある『家庭』とこころの健康について紹介します。ある講演会で「人には皆『帰る家』ではなく『還る家』が必要なのです。『還る家』とは寅さんの映画の中で、妹さくらさんやおいちゃんたちが案じながら寅さんを待つあのお団子屋の家族をイメージしてください。寅さんの『還る家』です。」というお話を聴きました。こころの居場所」となれるような家庭づくり

に家族みんなで心がけることが大切です。
(1) 介護する人のケアが大切
介護者の休息や協力体制を。介護者の苦労話を聴くことやねぎらいの言葉掛けは、介護者のストレスを軽減させます。
(2) お母さんの『すきま風』対策
一生懸命に子育てをしたその子も単立もなくなり、ひっそりと静まり返った家に『こころのすきま風』が吹き込んだりします。むなししい気持になったり落ち込んだりすることもあります。早いうちから趣味やもだちを持ち、プラス思考で考えることが大切です。不調が続くようなら早めに専門機関に相談を。

(3) 小言は少なく居心地の良い家庭を
仕事や学校からの帰り道、足が速くなるか遅くなるかは家庭の居心地が問題です。会話も潤いもなく無味乾燥だったり常に出世、成績、収入等、人と比較して評価するような小言の多い家では居心地はよくありません。家族員相互の一言や表情・表現が居心地を良くも悪くもします。
(4) 夫婦のつよい絆と一家の団欒
まずもって夫婦が仲良く安定していることが大切です。子どもたちもお年寄りもそれで安心します。家庭内で「おはよう」「ありがとう」のあいさつや温かい言葉の交流が必要です。