

おうちで元気!! 健康マイスターと一緒に ご当地体操をしましょう



問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

ご当地健康体操 大竹で生きている

作詞・作曲：二階堂和美
振付：大竹市健康マイスター

- リズムに合わせて足踏み
- グーッと縮んで斜め上へひらく
- 手のひらで円を描きながら横に移動
- 前かがみになりだんだん伸びるように前進
- 前で一度止まり、縮むように下がる
- 両腕を開いて立つ
- 腰を2回たたく
- 両手を前に右足、左足
- 両手を前に右足、左足
- 手のひらをキラキラ★

健康増進キャラクター ゾウのしんちゃん

「大竹で生きている」の曲に合わせて、ストレッチを取り入れた体操です。「立位」「座位」バージョンが収録されたDVDもあるので、ご希望の方は、保険医療課に問い合わせてください。

DVDを配布します！
これまでに「おうちde元気体操シリーズ」などのDVDを申し込みされていない方に限りです。ご当地体操・おうちde元気体操シリーズあわせて、1世帯1種類とさせていただきます。

※健康マイスターとは、地域での運動支援を通じ、地域の活性化を目的として活動している14人です。

自殺はその多くが「追い込まれた末の死」

多くの自殺は、「個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざまな要因により心理的に追い込まれた末の死」といえることができます。心理的な悩みを引き起こす要因はさまざまですが、それらに対する支援などにより、多くの自殺は防ぐことができます。

一方で死にたいと考えている人も、このころの中では「生きたい」という気持ちとの葛藤があり、不眠・原因不明の体調不良などのサインを発していることが多いと言われています。

大切なのは、まわりの人からのコミュニケーションです。

【あなたにできる自殺予防のための行動】で、かけがえのない命を守りましょう。

1人の死は周囲の5〜6人に深刻な心理的影響を与え、周囲への影響も大変大きいものです。遺族の方の支援として自死遺族の会も県内で開催されています。

9月10日(木)〜16日(水)は「自殺予防週間」です。

広島県では、全国同様平成10年以降自殺者が急増していましたが、平成22年の668人から減少傾向に転じました。しかし、毎年450人前後の尊い命が失われています。

自死について知ることが自殺予防の第一歩です。私たちにできることから始めてみませんか。

気づいたときは、お互いひとことかけてみませんか。悩みやストレスから生じるこころの疲れは身体面、精神面、行動面の变化となつてあらわれます。普段とは違う次のような変化がある場合は、こころのサインかもしれません。

- よく眠れない
- 食欲がない
- 体調不良が続く
- 集中力がなくなる
- 表情が暗くぼんやりしている
- 意欲や興味が減退する
- 遅刻・欠勤が続く
- 周囲との交流を避ける
- 飲酒量が増える
- など

- ### 【あなたにできる自殺予防のための行動】
- ①気づく 家族や仲間の変化に気づいて、「眠れている?」「どうしたの?」など声をかけましょう。
 - ②傾聴する 本人の気持ちを尊重して耳を傾けます。「大変だったね」などの言葉をかけましょう。
 - ③つなぐ 早めに専門機関に相談するよう促します。相談を受けた側も協力者と連携しましょう。
 - ④見守る 自然な雰囲気の中で声をかけ、優しく寄り添いながら、あせらず温かく見守りましょう。

悩んでいる方ご本人や、ご家族など、周りの方の相談に専門の医師が応じます。

心の健康相談

(精神保健福祉相談)

酒・薬物依存の問題
気分がゆううつ
認知症
人とうまく付き合えない
眠れない
対人関係・職場等でのストレス
ひきこもり

相談無料 秘密厳守

とき・ところ 9月11日(金) 県西部保健所 14時~16時
申し込み 県西部保健所 ☎0829-32-1181 ※予約制(2日前までに)

名称	電話番号	備考
広島いのちの電話	082-221-4343	24時間 年中無休
こころの電話相談 (こころの健康づくり、こころの悩み、うつ病、精神疾患などに関する相談)	082-292-9090	月・水・金(9時~12時、13時~16時30分) (祝日および12月29日~1月3日を除く) *医師による電話相談は毎月第2、第4金曜日
こころのライン相談@広島県		令和3年3月31日まで 火・木・日(17時~21時) 広島県内に在住、通勤、通学している 39歳までの方 こころのライン相談@広島県 検索

LINE

「こころのライン相談@広島県」LINE友だち追加QRコード