



健康ひろば

Health information

1月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

こころの相談室「ここケア」

時 3日を除く毎週火・水曜日9時～18時30分

所・☎ カウンセリングルームここケア (西町一丁目☎ 0848-62-2500)

内 臨床心理士による相談

対 精神科に通院していない人と家族 (要申し込み)

¥ 3回まで無料

生涯学習講座

「お口のケアで認知症予防」

時 24日(火)10時～11時30分

所 中之町コミュニティセンター

内 口内環境と認知症予防のつながりについての講座

定 10人

¥ 700円

申 20日(金)までに中之町コミュニティセンター(☎・☎ 兼用0848-64-4099)へ

若者の発達相談ができます

市では、保健師や臨床心理士が若者の発達相談に応じています。「整理整頓ができない」「指示を覚えられない」「コミュニケーションがうまくいかない」など、心配ごとがある場合は年齢に関係なく誰でも気軽に相談してください。

時 12日(木)・25日(水)9時～17時

※要申し込み。

所・申 保健福祉課(市役所本庁2階 ☎ 0848-67-6359 ☎ 0848-67-5934)

こころの健康相談・ひきこもり相談

時 2月3日(金)13時30分～15時30分

【申込期限】26日(木)まで

所・申 本郷保健福祉センター(☎ 0848-86-3609 ☎ 0848-86-6820)

内 精神科医師による相談

定 2人(要申し込み)

献血に協力を

時 ①12日(木)9時30分～11時15分、12時30分～16時②15日(日)10時～11時30分、13時～15時30分③21日(土)10時～12時、13時30分～16時④26日(木)13時～16時

所 ①市役所本庁舎②マックスバリユ本郷店③フジグラン三原④三原赤十字病院

☎ 保健福祉課(☎ 0848-67-6234 ☎ 0848-67-5934)

精神保健福祉相談

時 18日(水)13時30分～15時30分

所 県東部建設事務所三原支所(円一町二丁目)

内 精神科医師による相談

申 10日(火)までに県東部保健所(☎ 0848-25-2011)へ

認知症チェック!

テーマ

認知症と間違えやすい「うつ病」

うつ病とは、精神的なエネルギーが低下して、ひどく気分が落ち込んだり、胸を締め付けられるような苦しい気持ちになるなどの症状により、日常生活に支障が出た状態をいいます。新しい人との別れや生活環境の変化などからうつ病を発症することがあり、一時的に記憶障害が見られ、認知症と間違われる場合があります。認知症もうつ病も、早期発見・早期治療が大切です。早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

認知症チェックは市HPでも



↑市HPへ

物忘れなどの認知症の症状を簡単にチェックできるサイトを市HPに開設しています。チェックリストには本人用のほか、家族や周囲の人向けのものがあります。

高齢者福祉課 ☎ 0848-67-6055 ☎ 0848-64-2130

フレイルを予防しよう!

テーマ

積極的に外に出よう!



フレイルチェックを市HPに開設しています↑

高齢者福祉課 ☎ 0848-67-6055 ☎ 0848-64-2130



フレイル予防の3本柱 その3「社会参加」～家にこもらず外に出よう～

みなさんは、週に何回くらい外出していますか? パジャマを着替え、支度をし、家を出て外を歩くだけで、気分がシャキッとします。誰かと会話をすれば、頭もスッキリします。健康なのに家に閉じこもっている人は、そうでない人に比べて、歩行障害や認知機能障害を起こすリスクが3～4倍も高くなることが分かっています。フレイルを予防するためにも、買い物などの用事をつくり、1日に1回は外出をして、人との会話を楽しみましょう。

また、自分に合った趣味活動や地域活動を探して、どんどん参加してみましょう。