

すこやかたより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

あなたの心は元気ですか

心の病気で悩んでいる人が増えています。その中でも多いのが『うつ病』です。

うつ病は『心の風邪』とされていますが、風邪のように少し休めば治るものではありません。

うつ病は、仕事や家事、学業など社会生活に大きく影響を及ぼし、しかも慢性化しやすい病気です。

うつ病による自殺を防ぐためには、ストレスを上手にコントロールすることが大切です。



ストレスとうまく付き合おう

- ・なるべく柔軟に物事を考える。
- ・誰かに話をする。
- ・規則正しい生活に心掛ける。
- ・十分な休養と睡眠を取る。
- ・リラックスして気分転換をする。

笑うことは一つの健康法

笑うと全身の血管が拡張して血流が良くなり、リラックスできます。消化器系の臓器の働きも活発になるので、食欲がわき消化を促進します。

また、笑うことによって出るホルモンにより、がん細胞を退治するナチュラルキラー細胞が活性化することも分かっています。

このように笑うことは心身ともに健康で過ごすためには欠かせません。

普段の生活の中に、小さな笑いを見つけて、心も体も健康に過ごしましょう。

男性のための

スツキリ発散！教室を開催

男性の皆さん、仕事や人間関係でストレスはたまっていませんか。どんな風にストレスを解消していますか。ストレスを解消するために、お酒を飲み過ぎていませんか。

男性を対象とした「スツキリ発散教室」を開催します。ストレスと上手に付き合い、より楽しく過ごす秘訣を紹介します。

【対象】 65歳未満の男性 20人

申し込みが定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。ご了承ください。

【日程・内容】 3月14日(土)午後1時30分～午後3時30分

【内容】 「発見！お酒やタバコ以外のストレス解消法」

講師 セラピスト 岩本智恵美さん

【料金】 無料

【申込期限】 3月6日(金)

【会場】 町保健センター

【申し込み・問い合わせ先】 ☎(48)1111(内311・312)