



健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】 長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1347

元気はつらつ紫波計画 7つの領域の取り組み

第4弾「心・休養」〜心で感じる生き生き人生〜

町は、町民一人ひとりが健康な状態で長生きし、元気はつらつな人生を送るために、「元気はつらつ紫波計画」を策定しました。この計画では、食生活や運動、たばこ、生活習慣病など、7つの領域に分けて健康づくりを推進していきます。

今回紹介する「心・休養」の分野では、「毎日の生活に充実感を感じる人が増加すること」を領域目標としています。

自分でできるメンタルヘルス

私たちは、日常生活の中で絶えずさまざまな刺激を受け、その刺激によって生じた心の「ゆがみ」をストレスとして捉えています。ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、体に変化が現れてきます。

ストレスを自覚して自分でコントロール

●「なくす」「勝つ」から「うまく付き合う」
ストレスを完全に取り去ることは、完璧に解消するのは難しいことです。「ストレスがあつて当たり前」と思い、溜め込まないように工夫して、吐き出したり、軽くしたりしながら、上手に付き合っていくきましょう。

●自分のクセを知る

人にはそれぞれ、物事の捉え方のクセがあり

ます。同じ失敗でも、この世の終わりのように落ち込んでしまう人もいれば、「また頑張ればいいや」と思える人もいます。それが、考え方のクセです。自分のクセに気付くだけでも、考え方や結果がずいぶん変わってきます。

こんな「考え方のクセ」は要注意！

自分の考え方のクセを客観的に見つめてみましょう。

・「どうすべきだ」と決め付ける 自分で勝手にハードルをつくり、自分を追い込んで

しまう。

・物事に極端に白黒をつけたがる 少々

の失敗で、もうダメだと思ってしまう。

・一度の失敗や良くない出来事に捉われる また次も同じことが起こるのでは

ないかと不安になってしまう。

・深読みのしすぎ 他人の言葉や態度に、裏や魂胆があると思ってしまう。

・強すぎる責任感 何でも自分だけのせいにしてしまう、自分の非のように感じてしまう。

プラスQ

ストレスを解消する上で重要なのが睡眠です。睡眠に関する正しい知識を身に付けて、健康な生活に生かしましょう。

◆健康づくりのための睡眠指針12箇条 (厚生労働省～睡眠12箇条～より)

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠に、要注意。
12. 眠れない、その苦しみを抱えずに専門家に相談を。

次回は、『紫波ネット』10月総合版(10月11日発行予定)で「生活習慣病」の領域について紹介します。



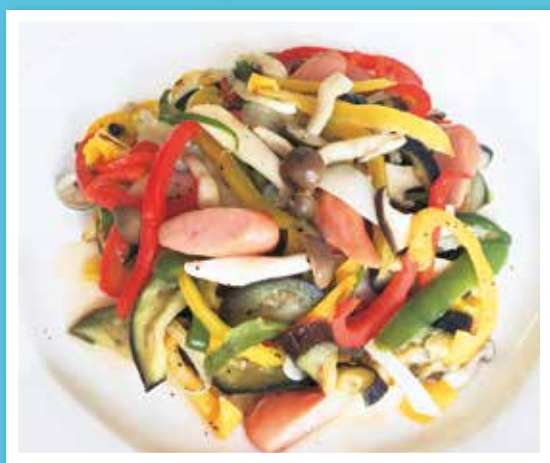
からだよろこぶ ヘルシーレシピ

彩り野菜炒め

町食生活改善推進員協議会 赤石地区の
皆さんの
レシピです



町食生活改善推進員協議会赤石地区の皆さん



材料(4人分)

玉ネギ…………… 1個	ウインナー…………… 8本
ナス…………… 2個	ニンニク…………… 1片
ピーマン…………… 2個	塩…………… 小さじ1と1/2
パプリカ(黄・赤)…………… 各1個	こしょう…………… 少々
シメジ…………… 1袋	黒こしょう…………… 少々
エリンギ…………… 1本	オリーブオイル… 大さじ2

- ①玉ネギは薄切り、ナスは縦半分に切り、5mm幅の半月切り、ピーマンとパプリカは種を取り除いてせん切りにする。
- ②シメジは石づきを取り除き、小房に分ける。エリンギは5cm長さの短冊切りにする。
- ③ウインナーは斜めに3等分に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、軽くつぶしたニンニクを入れて、中火で香りを出す。
- ⑤①②③を炒めて塩・こしょうをふる。
- ⑥ふたをして10分程度蒸し炒めにし、最後に黒こしょうをふる。

たくさんの野菜と、キノコから旨みが出るので、塩分を控えめにすることができます。
蒸し炒めにすることで、かさが減り、たくさん野菜をとることができます。

福祉と健康 すこやか情報室

【担当】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1222

「みんなでつなごういのちとこころの絆」 ～9月は自殺防止月間です～

平成28年の人口動態統計によると、全国の自殺者数は2万984人でした。また、28年の県内の自殺者数は288人で、15年の527人をピークに中長期的に減少傾向で推移しています。しかし、28年の自殺死亡率は全国でワースト2位(ワースト1位は秋田県)となっており、依然として高い水準で推移しています。

県内の自殺者は約7割が男性で、年齢別で見ると男性は50代を中心とした働き盛りの世代、女性は70代以上の高齢者が多い傾向にあります。

県は、9月を「岩手県自殺防止月間」とし、一人でも多くの自殺を防ぎ、自殺予防に取り組む社会づくりに向けて、各市町村や関係機関・団体とともに、啓発事業や各種相談支援などに取り組んでいます。

★一人で悩まず、まずご相談ください。

【こころの健康に関する相談窓口】

- ・岩手県精神保健福祉センター ☎622-6955
月～金 午前9時～午後9時
- ・岩手県県央保健所 保健課 ☎629-6574
月～金 午前9時～午後4時30分
- ・紫波町役場 町民福祉課 ☎672-2111
月～金 午前8時30分～午後5時15分



①自死遺族交流会公開

公開講座や自死遺族交流会などが行われます。

■日時 10月1日(日) 午後1時～4時30分

■会場 大通会館リリオ 3階イベントホール(盛岡市大通1-11-8)

②大切な人を失った人のための認知行動療法プログラム

「こころサロンENERGY」

大切な人を亡くされた後に、辛く悲しい気持ちがしばらく続くことは一般的な反応ですが、時には嘆き悲しむ気持ちが長い期間激しく続くことがあります。落ち込んだ気分が続き、亡くなった事実を受け入れることができないなどの状態が続くと、心身に大きな影響が生じ、専門的なサポートが必要になることがあります。その状態を「複雑性悲嘆」といいます。県精神保健福祉センターは、複雑性悲嘆に関連した問題の回復を支援するため、集団認知行動療法プログラム「こころサロンENERGY」を実施しています。精神科医、保健師、心理職などの専門のスタッフが対応しますので、安心してご相談ください。

■日時 初回10月1日(日)午後2時50分～4時30分
以降、原則隔週月曜日 午後2時～4時(全6回)

■会場 岩手県福祉総合相談センター 4階 大会議室(盛岡市本町通3-19-1)※初回のみ、大通会館リリオ(盛岡市大通1-11-8)

■対象 自死、自然災害被災、犯罪、事故、疾患などで家族などの大切な人を亡くし、強い悲しみを常に感じる、失った家族のことが頭から離れないなどの状況が長く続く人(詳しくは問い合わせください)

■申込・問合せ 岩手県精神保健福祉センター ☎629-9617