

## 自己チェック

みなさんのこころと体は大丈夫？

下記の2項目以上があてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意。(厚生労働省)

毎日の生活に充実感がない  
これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった  
以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる  
自分が役に立つ人間だと思えない  
訳もなく疲れたような感じがする

## 健康せきかわ21

# いきいきライフ

### こころとからだを大切に

### こころに気をつけていますか？

### メンタルヘルズ

世界保健機構(WHO)によると、自ら命を絶つケースの九割以上に心の病気(精神疾患)があつたといわれています。しかし、そのうち実際に治療を受けていた人は、二割程度といわれています。心の病気は、主に脳のトラブルや機能の乱れによって、心のエネルギーや働きに影響が出る疾患です。そこに過度のストレスや疲労、几帳面・

真面目、責任感が強いなどの性格が相互に関係することもあります。

また、心配やトラブルのほけ口として始まった習慣(飲酒、薬物)が自分でやめられなくなる依存症があります。その習慣が手放せなくなり、

やめると禁断症状が出て、身体的・精神的にも害が及び、人間関係や社会生活に支障をきたすこともあります。

そこで、普段から自分自身や身近な人の心の健康に目を向けてみましょう。体調や睡眠・食の面、環境(職場など)の変化などとあわせて、ストレスと心の様子を知らることが大事です。

そのために、家族や近所の皆さんで、コミュニケーションを大切にしましょう。

### ★コミュニケーションのツツ

ポイント1：話す時

「おはよう」「お帰りなさい」などの挨拶を心掛けてみましょう。挨拶は、周りを明るくして、話しやすい雰囲気を作り出します。

「ありがとう」の感謝の気持ちも言葉で伝えましょう。自然とあいづち(うなずくこと)も良いといわれています。

ポイント2：聞く時

相手が話し終わるまで聞くことも大切です。相手の答えを途中で言ってしまうたり、返事をしなかつたりでは、コミュニケーションは深まりにくくなります。

ポイント3：見る時

話す時は、優しい目つきでじつと目を見ましよう。話しかけているのに、違う方を向いていたら、相手は「聞いてくれないのかなあ」と思います。(もし対面が苦手な場合は、横に並んで時々視線を合わせてもよい)

また、普段から自分なりのリラククス方法をもって、ストレスをためないことも予防には大切です。

### ★心を大切に呼吸方法

・リラククスした姿勢で、自然に背中を伸ばします。

・下腹部に手を当てて、ゆっくり息を吐きます。

・お腹の力(腹筋)をゆるめて、自然にスーッと空気を吸います。

### お気軽に相談ください

新潟いのちの電話  
(24時間、年中無休)

TEL 53 4343

フリーダイヤル 0120-738-556

\* 毎月10日 8:00~翌日8:00  
の24時間は無料。

精神保健福祉相談

(県精神保健福祉センター)

TEL 025-280-0113

\* 受付時間 8:30~17:00

月曜日~金曜日(祝祭日は除く)

来所相談は要予約

(精神科医師の相談日あり)

村の保健師

\* 訪問や電話相談、相談機関の紹介等。

TEL 64 1472

# 関川村包括支援センター通信 ⑳

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三  
(不在の場合は住民福祉課健康介護班へ転送されます)

介護保険制度では、三年に一度、介護保険事業を円滑に進めるための事業計画を策定しています。

現在の計画は第四期(平成二十一年度から二十三年度まで)のもので、全体像「ここが通い合う福祉と健康が保たれる地域の実現」と個人像「家庭や地域で生きがいを持ち自分らしく生きる」を理念に計画を遂行しています。

この理念が実現されるために介護予防の推進や高齢者の生きがいづくり、社会参加への取り組みのほか、介護を要する高齢者に対して適切なサービスを総合的かつ効率的に提供できるような内容が盛り込まれています。

また、必要な介護サービス量から村の介護保険料も決定しています。

第五期介護保険事業計画を策定するにあたり、

## 介護保険事業計画と高齢者日常生活圏域ニーズ調査について

今年十二月に六十五歳以上の方を対象とした「高齢者日常生活圏域ニーズ調査」を行います。

この調査は、村の高齢者がどのような生活を送っているのかを把握し、一人ひとりがより元気に、そして笑顔で暮らせる村の実現のために実施するもので、介護保険事業計画の基となる大切な調査です。

介護認定を受けている方の一部は担当の介護支援専門員が聞き取り調査を行います。また、それ以外の六十五歳以上の方は地区の健康推進員が配布と回収を行います。

お忙しい時節ですが、ご協力をお願いします。

問い合わせ先

住民福祉課健康介護班  
☎六四 一四七二

# 健康講座

73

## 免疫力を高める食生活を

県立坂町病院 栄養課 加藤 つくし

今年、暑く長い夏が終わると、あつという間に冬がやってきました。異常な気候は私たちの免疫力を低下させ、病気になるやすくなります。

そこで、病気に負けない体をつくるために、免疫力を高める食べ物を積極的にとりましょう！

免疫力を高める  
食品と栄養素

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品(たんぱく質)

たんぱく質は細胞や免疫物質をつくる成分の一つです。免疫の働きを維持し免疫力を高める働きがあります

緑茶・ココア・赤ワイン(ポリフェノール)

抗酸化物質であるポリフェノールは、活性酸素に結びつ

き、体から取り除くほか、白血球の働きを高めます。

かぼちゃ・にんじん・ほうれんそう(カロテン)

緑黄色野菜に含まれるカロテンは、細菌やウイルスを殺すマクロファージを増やしたり、菌の攻撃の仕方を記憶するリンパ球の機能を高めたりします。

きのこ類(グルカゴン)

グルカゴンは、マクロファージを刺激して免疫力を強化します。

ヨーグルト・納豆・漬物・味噌・醤油(乳酸菌)

腸内環境を整えることで抗体が作られ、免疫力が高まります。善玉菌であるビフィズス菌を始め乳酸菌は、悪玉菌のウエルシ菌や大腸菌を抑

えてくれます。

野菜・いも・豆・果物(食物繊維)

腸内の有害物質を排出して、腸内をきれいにし、善玉菌が増えます。

## バランスの良い食事を

これらの食品をただ大量に食べても意味がありません！大切なのは、まんべんなく色々なものを食べることに！

体に良いものを食べても偏っているのは逆効果です。  
主食+主菜+副菜を揃えて食べましょう。

日頃からバランスの良い食事を心がけ、その上で効果の高い食材を意識することが病気に強い体をつくる近道です。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。  
☎六二 三一一