

## 9月は岩手県自殺予防月間です 気付いていますか？うつ状態のサイン



新型コロナウイルス感染症により、私たちの日常生活は大きく変わりました。日々の生活で生じるさまざまな疲れやストレスが積み重なり、自覚のないまま心が消耗してしまふことがあります。自分や身近な人の心の健康をチェックして、必要な医療やサポートが受けられるよう早めの対応を心掛けましょう。

### ■うつ状態のサインを見逃していませんか

自分や身近な人の心の状態をチェックしてみましょう。気になるサインがあるときは、早めに専門家に相談することが大切です。

#### ▷体のサイン

- 不眠、悪夢で苦しんでいる
- 食べる量（体重）が減った、もしくは増えた
- 元気がなく疲れている様子である
- 小さなミスや忘れ物が増えた
- 頭痛や吐き気など、体調不良を訴えることが増えた

#### ▷こころのサイン

- 自信を失っている
- やたらに自分を責めている
- 人付き合いを避けるようになった
- 不安感が強く、否定的なことばかり口にする
- 死にたい、消えたいと発言する



### ■苦しんでいる人への寄り添い方

いつもと様子が違うな、と思ったら「夜眠れている？」など、まずは体調を気遣う言葉をかけてみましょう。もしも「死にたい」という気持ちが出ているようなときは、仕事や家事などから離れて、1カ月はしっかり休むよう助言しましょう。

### ■心地よい睡眠のために

朝きちんと起きて太陽光を浴びると夜の寝つきが良くなります。また、就寝前はお酒やコーヒーなどの刺激物は控えましょう。睡眠時間は個人差があるので、時間にこだわりすぎないようにしましょう。

### ■各種相談窓口をご利用ください

町の相談窓口のほかにも、国や県の相談窓口があります。24時間対応の電話相談やSNSによる相談窓口も開設されています。

#### ▷健康福祉課

受付時間 月～金 8:30～17:15  
☎0195-66-2111

#### ▷県央保健所

受付時間 月～金 9:00～16:30  
☎019-629-6574

#### ▷盛岡いのちの電話

受付時間 月～土 12:00～21:00  
日 12:00～18:00

☎019-654-7575

#### ▷よりそいホットライン

☎0120-279-226 (24時間受付)

#### ▷まもろうよ ところ

厚生労働省特設サイト (SNS相談など)



## あなたも健康づくりのリーダーに シルリハ体操の指導者を養成します



シルリハ体操指導者の皆さん



シルリハ体操教室の様子

町では、「シルリハ体操（シルリハバビリ体操）」の指導者を養成しています。シルリハ体操は、「いつでも、どこでも、どんな姿勢でもできる」を合い言葉に、リハビリ治療で行う運動を、誰でも気軽に取り組めるよう、簡単な体操にしたものです。

### ■指導者の活動

シルリハ体操の指導者は、地域で行われる健康教室などでボランティア指導者として活動します。指導は2～3人一組で行

い、参加者に体操の仕方を教えます。

### ■指導者になるには

シルリハ体操の指導者になれるのは、50歳以上で養成講座を受講した人です。講座は3級から1級まであり、基礎知識や実技を学びます。受講料は無料で、会場までの送迎は町が行います。あなたも身近な人の健康をサポートする指導者を目指しませんか。

健康福祉課 ☎66・2111 内線158

### 「自分のため」から「みんなのため」に シルリハ体操指導者の皆さんの声

▶仕事を辞めて家にいるようになったら体が動かなくなり、自分のためにシルリハ体操を始めました。仲間と体を動かすと楽しく、周りに勧めたいと思ったのが指導者になったきっかけです。(阿部実さん・茶屋場)

▶もともと運動や体操が好きだったので、指導者にチャレンジしました。養成講座も仲間と楽しく受講しました。興味がある人なら誰でも指導者になれると思います。(福田千夜子さん・四日市)

▶最初は自分の健康づくりのために体操を始めました。初めてのボランティアで自分にとっては挑戦でしたが、みんなと楽しく活動しています。(下村美和子さん・浦子内)

▶教室で指導していると、参加者の方のやる気が出てきたことを感じることがあります。「体調が良かった」という声をもらい、やりがいを感じています。(川戸洋子さん・星野)

### 受講者募集

### シルリハ体操3級指導者養成講座

◆受講資格 50歳以上で講座の全日程を受講できる方

◆講座日程 (次の全日程を受講)

- ①10月6日(水) ②10月8日(金)
- ③10月13日(水) ④10月15日(金)
- ⑤10月20日(水)

◆会場 二戸地区合同庁舎 (会場まで送迎します)

◆主要内容 講義、実技

◆受講料 無料

※お電話でお申し込みください

健康福祉課 ☎66-2111 内線158

### ひとり親家庭などの無料法律相談会

子どもの養育費や親権、離婚などについて弁護士による無料法律相談を行います。相談を希望される方は、事前にお申し込みください。

【日時】9月16日(木) 10時～15時

【場所】久慈地区合同庁舎 2階 相談室

【対象】ひとり親家庭の母子、父子の方など

【費用】無料

健康福祉課 ☎0194-53-4982

### 生活困窮者の介護保険料減額について

介護保険料の所得段階第3段階の方が、生活に困窮し保険料の納付が困難なとき、保険料が減額される場合があります。該当と思われる方はご相談ください。

【対象者の主な要件 (65歳以上)】

世帯全員が住民税非課税、世帯の年収が120万円以下、住民税課税者に扶養されていないなど

【減額した保険料】

39,000円 (減額前54,600円)

健康福祉課 ☎66-2111 内線152