

ゆっく 9月教室のご案内です

～年会費無料のお試し参加もできます！気軽にお問い合わせください！～

今季最終！ふれあいラフティング

▷対象：5歳以上の会員（原則保護者同伴）◁
日 時 9月7日（土）9時から12時まで
コース 空知川上流部
（集合・解散：どんころ野外学校）
参加費 大人1,000円・中学生以下500円

眺め抜群！扇沼山トレッキング

▷対象：小学生以上（原則保護者同伴）◁
日 時 9月14日（土）5時30分から18時まで
コース 扇沼山（美瑛町）
集合解散
落合小学校前・幾寅道の駅前より送迎
参加費 大人3,000円・中学生以下1,500円

9月のいちおし！ウォーキング教室

▷対象：2km以上歩ける方（幼児保護者同伴）◁
日 時 9月21日（土）8時30分から17時まで
コース 上富良野フットパス（十勝岳山麓）
ウォーキングの後は、白銀荘で温泉！
集合解散 役場前発→8時30分
役場前着→17時00分
参加費 1,000円（温泉代別途）

大好評！院長先生のストレッチ教室

▷対象：小学生以上◁
日 時 9月29日（日）9時30分から12時まで
会 場 情報プラザ
参加費 無料
講 師 小野寺 純也氏
（まちの整骨院南ふらの副院長）

●お申込み・お問い合わせ先

みなみふらのSHCクラブ ゆっく事務局 ☎53-2171

こころの健康だいじょうぶ？

北海道の自殺者数が増えていることをご存知ですか？

自殺が増えている要因として、不況、リストラなど、様々なことが挙げられていますが、最近の研究から、自殺はうつ病との関係が深いことがわかってきました。

自殺の予防には、うつ病について正しい知識をもち、早期に対処することがとても重要です。今回は特に働き盛りの30代から50代の壮年層に焦点をあてて、うつ病・自殺予防について考えてみましょう。

過労、配置転換、単身赴任、転職、退職などの急激な環境の変化に適応することは大変です。このような壮年期の時期にある人々に起こるこころの不調の一つに、うつ病があります。

なお、「こころの健康だいじょうぶ？」パンフレットは北海道精神保健福祉センターのホームページに掲載しておりますのでご覧ください。→ <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

【うつ病とは？】

喜怒哀楽を感じたり、ものごとを考えたり、行動を起こしたりするのは、脳のはたらきです。

うつ病とは、このような脳のはたらきに故障が生じ、憂うつになったり、頭の回転が悪くなったり、やる気が出なくなる病気です。

【うつ病の症状】

こころの症状～気持ちが沈む、考えがまとまらない、興味や関心がもてない、物事が決められない、やる気がない、悲しい

からだの症状～眠れない、疲れやすい、ご飯がおいしくない、からだ全体がだるい、頭痛・肩こり、息切れ・動悸

【うつ病になったら】

うつ病は、「こころの病」「気の持ちよう」と1人で悩むより、むしろ誰にでも起こる「脳の故障」と割り切り、早めに相談適切な受診に心がけましょう。

早めに見つけてしっかり治療すれば、うつ病はよくなります。

【身内や周囲の人にできることは？】

身近な人の「いつもと違う」状態に早く気付いてあげることが大切です。うつ病を疑ったら、専門の医療機関に気軽に相談するように勧めましょう。

励ましは逆効果、温かく見守り、相手の話をじっくり聞きましょう。

○問い合わせ先：北海道保健福祉部福祉局 ☎011-204-5279