



メッセージ

十和田市では健康づくり基本計画「健康とわだ21」を推進しています。

こころの健康づくり

十和田市では、心豊かに安心して暮らせる十和田市を目指し、「一人ひとりの生命(いのち)をお互いにたいせつにしよう」をメインテーマに掲げ、健康づくり基本計画「健康とわだ21」を推進しています。その健康づくり対策の中でも特に「こころ・休養」を重点的取り組みとし、「こころの健康講座」をはじめ、市民の健康づくりに取り組んでいます。こころの健康づくりは、本人のみならず、家族・地域・職場などでもお互いを認め合い、よい人間関係を築いていくことが大切です。

こころへのいたわりと栄養補給

～小さな工夫、自分に合うものを見つけてみましょう～

- ① 緑地公園などを歩いたり、山菜採りを楽しむ
- ② 温泉浴やぬるめのお湯にじっくりつかりリラックスする
- ③ アロマやハーブティで気分転換する
- ④ 朝目覚めたら、起き上がる前に両手両足を伸ばして背骨を刺激する
- ⑤ 好きな本を読む
- ⑥ 草花や植物を育ててみる
- ⑦ 嫌な出来事や思いを紙に書いて捨てたり、日記に書いたりする
- ⑧ あまり頑張り過ぎない



憂 うつな気分が2週間以上続いたり、身体の変調として出てきたら要注意!

身体がだるい・頭が痛い・めまいがする・食欲がない・眠れないなど、からだの症状の影で心の疲労が大きくなっていることがあります。周囲にSOSを出して、少し休む工夫をしましょう。また、精神神経科など専門医の診察を受けることも早期回復の糸口となります。市内では、専門医療機関のほか上十三保健所において月1回心の保健相談を開設しています。十和田市保健センターでは、いつでも必要な相談機関に相談できるように、パンフレット「相談機関のご案内」を発行していますので、どうぞご活用ください。

自分の気持ちと上手につきあうことが大切!

人はストレスがたまったとき、それを吐き出す必要があります。最も効果的なストレスの吐き出し方は、人に話を聞いてもらうことです。

聞き手は、解釈や提案などはせず、ただひたすらじっくりとあいづちをうちながら、話を聞きましょう。

問い合わせ先

十和田市保健センター (☎251181)