

保健師だより

こころのサイン、気づいてください
～3月は自殺対策強化月間です～

- ・眠れない、寝ても途中で目が覚める、朝起きてても疲れが取れない…
- ・気分が沈む、やる気が出ない、楽しめていたことが楽しくなくなった…
- ・気を紛らわせようとお酒を飲む量が増えた…

そんなことが起きていませんか？
それは「こころが疲れた…」というサインかもしれません。



そんな時が増えてきたら、まずやってみましょう！

① いったんスマホやパソコンから離れる。

目から入る光の刺激はとて強く、交感神経が活発になり、疲れているからだ
がより緊張状態になります。特に寝る前の30分間、スマホやパソコンを見ない
ことで入眠しやすくなります。睡眠不足は「うつ状態」にとてつながりやすい
です。



② 深呼吸をしましょう！

疲れた体は前かがみになり胸を圧迫するので、呼吸が浅くなりやすく、酸素不
足になっていきます。酸素不足の脳みそは、ネガティブなことばかり考えてし
まいます。胸を大きく張って、深呼吸する習慣を作りましょう。



③ 強度が高めの運動を短時間

運動に集中することは、意識を切り替えることにつながります。短時間で
ちょっときつい運動(その場で思いきりジャンプを連続10回、全力グーパーを
連続30秒等)をしてみてください。少し気持ちが切り替わりますよ。

いろいろやってみただけど辛い気持ちが強くなる、そんな時はぜひ相談してください

● ぶくおか自殺予防ホットライン ☎092-592-0783 (24時間365日対応)
フリーダイヤル ☎0120-020-767 (月～金/16:00～翌9:00、土日祝日/16:00～翌9:00)

● 福岡いのちの電話 ☎092-741-4343 (24時間365日対応)

● 福岡県精神保健福祉センター ☎092-582-7500 (月～金/8:30～17:15)

● 京築保健福祉環境事務所 精神保健係 ☎0930-23-2966 (月～金/8:30～17:15)

自殺対策基本法では、月別自殺者数が最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、全国で自殺予防の啓発活
動や電話相談の拡充などを行っています。

● 問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

健康長寿のまちづくり

高齢者の低栄養予防

高齢になると、気づかぬうちに栄養不足になること
があります。

慢性的に栄養が足りない状態が続くと筋肉量が減り、
身体活動をスムーズに行うことができなくなります。

また、血管がもろくなる、免疫力が低下するなど身体
に悪影響を及ぼすため、注意が必要です。



低栄養に
なる原因

- ・たんぱく質摂取量が少ない
- ・食事が少ない
- ・しっかり噛めない

- ・1日三食、食べましょう。生活リズムを整えるうえでも重要です。一度にたくさん食べられない場合は、間食で補うようにしてください。
- ・主食(ご飯、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵など)、副菜(野菜、乾物など)がそろったバランスの良い食事を心がけましょう。
- ・毎食たんぱく質を摂りましょう。(1食20gを目安)
朝食は空腹時間が長いので、たんぱく質不足になりがちです。目安量に近づ
くよう心がけましょう。(かかりつけの医師から、たんぱく質を制限するよ
うに言われている方は除きます)

低栄養を
予防
しましょう



主食・主菜・副菜の
バランスの良い食事と
たんぱく質を
摂りましょう！



たんぱく質の目安	
食品等	たんぱく質(g)
ご飯 お茶碗軽く1杯 (150g)	約 3g
食パン 6枚切り1枚	約 4g
鮭 1切れ (約20g)	約 5g
卵1個 (Mサイズ)	約 6g
豆腐 1/6丁 (50g)	約 3g
納豆ミニカップ 1個 (30g)	約 4g
牛乳 コップ1杯 (180ml)	約 6g
プロセスチーズ 1個(18g)	約 4g

● 問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ



ホームページがリニューアルされています。ぜひご利用ください。

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は
あんしんねっと



「医療機関を探したい」
「介護事業所を見つけたい」
そんな時にご利用ください。