

回	西部保健	第81号 2021年9月発行
覧	センターだより	西部保健センター
		長野市大字安茂里 1777-1
		TEL 224-1101
		Fax 224-1818

こころの健康づくり講演会

ひきこもりは誰にでも、どの家族にも起こり得ることで、理解には時間が必要な場合も多く、本人と家族の安心できるやりとりを積み重ねることが大切です。皆様の参加をお待ちしております。

日 時：令和3年10月8日（金）
午後2時～3時30分（受付1時40分から）

場 所：安茂里公民館 2階 集会室
（長野市大字安茂里 1777-1）

内 容：ひきこもる心を受け止め、向き合う方法
～心地よいコミュニケーションのコツ～

講 師：臨床心理カウンセラー 五十嵐美智恵 さん

対 象：長野市民 50名（定員になり次第締め切り）

申込み：9月8日（水）から9月30日（木）まで
西部保健センター（224-1101）

※午後2時～2時10分 保健師講話「ゲートキーパーについて」があります。
※会場内でのマスクの着用、当日来所前の検温にご協力をお願いします。当日風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。新型コロナウイルス感染拡大予防のため、今後の状況によっては中止となる場合があります。

※駐車場の数には限りがあります。
※託児はありませんので、ご了承ください。



夏の疲れ、たまっていませんか？

睡眠で心と体の疲労回復！



暑い日が続き、なんとなくだるい、気分が上がらないと感じていませんか？
9月は夏の冷房や冷たいものの摂りすぎによる自律神経の乱れ、気候の変動で心身ともに不調になりやすい時期です。疲労の回復には良質な睡眠が大切です。
この時期に自分の睡眠を見直してみませんか？



朝に日光を浴びましょう

朝に日光を浴びると体内時計がリセットされ、夜自然と眠気を感じます。幸せを感じるホルモンの分泌も促します。



昼寝を上手にとりましょう

適度な昼寝は日中の活動を高めますがとりすぎは不眠のもと！大人は午後3時位までの15～30分程度が最適です。

寝酒は不眠のもと

お酒を飲むと眠くなりますが、排尿に起きるなど浅い眠りになります。寝酒は徐々に飲酒量が増え依存症になる危険も高まります。

光の刺激を避けましょう

強い光は脳が朝だと勘違いしてしまいます。寝る1～2時間前はパソコンやスマホはやめ、リラックスしましょう。



睡眠の状態は、ストレスや身体の不調を反映します。
不眠が2週間以上続く方は、精神科医等の専門医を受診しましょう。

健診は
お済みですか？



今年度の健診は **11月13日(土)まで!**

(長野市国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診)

※事前に医療機関へお問い合わせの上、受診してください。

10月は混み合うことが予想されるため、出来るだけ9月中の受診をご検討ください。

～健診結果について気になる方、個別相談が出来ます～
保健師・管理栄養士・理学療法士が対応いたします

健康・食生活相談：月1回午前

運動相談：12/8(水)午後
申し込みは11/8から

※相談は予約制です。日程は健康カレンダーP18をご覧ください。
※健診結果により保健師・管理栄養士からご連絡することがあります。

問い合わせ 西部保健センター ☎224-1101