



9月10～16日は自殺予防週間 気付いてください こころのSOS

ID 1004488

問 保健予防課
☎(626)1114

本市の自殺者数は、依然として高く、人口動態調査では、令和元年は76人の尊い命が失われています。自分自身や身近な人のこころのSOSに気付いたら、勇気を出して声を掛けましょう。

■ストレスは早めに気付き対処することが大切

こころの疲れは、自覚がないことが多く、また自覚があっても無理を重ね、「何だかだるい」「何だか疲れる」「やる気が出ない」といった状態に陥ることがあります。この状態が続く場合はストレスが影響していると考えられます。

■セルフケアを心掛け、ストレスサインに気付く

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことで、体や心にストレスサインが現れます。サインに気付いたら、セルフケアを心掛けましょう。

▼**体のサイン** 食欲がない、眠れない、だるい、疲れやすい、頭痛・動悸がするなど。

▼**心のサイン** 憂鬱な気分、不安定感、イライラする、集中できないなど。

▼**行動のサイン** 怒りっぽい、落ち着きがないなど。



■自分に合ったストレス解消法を見つける

- ▼入浴やストレッチなど、リラックス方法を見つけましょう。
- ▼散歩や運動など、体を動かしましょう。
- ▼質の高い快適な睡眠をとりましょう。

飲酒によるストレス解消は要注意

- ▼憂さ晴らしの飲酒は根本的な問題解決にならない。
- ▼寝酒は睡眠障がいの原因になることがある。
- ▼死への恐怖感が弱まり、自殺への後押しになることがある。

■大切な人を自殺から守るためにできること

- ▼**気付き** 心の不調を示すサインなどに気付き、勇気を出して声を掛けましょう。
- ▼**傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
- ▼**つなぎ** 早めに専門の医療機関や相談機関に相談するよう促しましょう。
- ▼**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

ご覧ください 自殺予防パネル展

- ▼**期日・会場** 9月13～17日＝市役所。

特集



9月は市みんなで考える認知症月間 認知症に対する正しい理解を深めませんか

ID 1004334

問 高齢福祉課
☎(632)2332

認知症は、誰にでも起こり得る脳の病気によるもので、進行すると理解力や判断力、自覚がなくなるなど、生活する上で支障が出ている状態を指します。家族や身近な人が認知症になっても安心して暮らせるよう、私たちができることをこの機会に考えてみませんか。

■世界アルツハイマーデー記念講演会

- ▼**日時** 9月23日(木・祝)午後2時～3時40分。
- ▼**会場** 南図書館(雀宮町)、各オレンジサロン。
- ▼**内容** 依田祐輔さん(さくらがおかクリニック院長)による講演、金澤林子さん(認知症の人と家族の会 栃木県支部世話人代表)を交えての座談会。
- ▼**定員** 先着160人。
- ▼**申込期限** 9月21日。
- ▼**申込方法** 直接または電話・ファクス(☎・参加希望会場を明記)で、高齢福祉課(市役所2階)☎(632)2332、FAX(632)3040へ。
- ▼**その他** 受講後、認知症サポーター証を配付。各オレンジサロンでのオンライン参加も可(右の表参照)。

■宇都宮タワーをオレンジ色にライトアップ

- ▼**日時** 9月17～23日、午後6時～9時。

■もの忘れ相談会

- ▼**日時** 9月29日(水) 午前10時～正午。
- ▼**会場** 中央図書館(明保野町)。
- ▼**内容** 「最近、認知症かもしれない」と不安を感じている人やその家族のための無料個別相談会。
- ▼**その他** 来場者には服薬管理や異変への気付きに役立つ「おくすりケース」をプレゼント。

■認知症に関するパネル展

- ▼**期日・会場** 9月14日まで＝済生会宇都宮病院(竹林町)、9月14～17日＝南図書館、9月17～28日＝皆藤病院(東町)。

■オレンジサロンをご利用ください

ID 1004333

オレンジサロン(認知症サロン)は、認知症の人やその家族を中心に誰もが参加できる交流の場で、認知症に関するさまざまな相談に応じています。

サロン・問い合わせ先	開設日時など(祝休日・年末年始を除く)
オレンジサロン石蔵(道場宿町) ☎(667)0365	毎月第2木曜日、午前11時～午後3時 毎月第3日曜日、午後1時～4時
オレンジサロンあん(田下町) ☎(652)3525	毎月第1・3・4金曜日 午前10時～午後2時
オレンジサロンえん(宝木町1丁目) ☎(625)5668	月～金曜日 午前10時～正午