



## 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

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づき、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**
- ▼ **気づき** 心の不調を示すサインなどに気づき、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

- ▼ **期間・会場** 9月12～16日＝市役所1階市民ホール、9月16～25日＝東図書館（中今泉3丁目）。

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

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19日(月・祝)午後2時～3時40分。
- ▼ **会場** 作新学院大学(竹下町)。
- ▼ **内容** 依田祐輔さん(さくらがおかクリニック院長)、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)による講演会。
- ▼ **定員** 先着250人。
- ▼ **申込期限** 9月15日。
- ▼ **申込方法** 直接または電話・ファクス(願)・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(右の表参照)でのオンライン参加も可。
- **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28日(水) 午後1時～3時。
  - ▼ **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「おくりケース」をプレゼント。
  - **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	毎週土曜日・毎月第2木曜日、午前11時～午後3時 毎月第1・第3日曜日、午後1時～4時 ※毎月第2土曜日は男性介護者のサロン「止まり木」
オレンジサロンあん(田下町) ☎(652)3525	毎月第1土曜日・第4日曜日 午前10時～正午
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
オレンジサロンさくらカフェ (花房2丁目) ☎(666)8224	毎週火・木曜日、午後1時～3時