

ぐっすり 眠れていますか？

こころとカラダの健康に「睡眠」はとても大切です。
頑張っている「私」、「あなた」への「いたわり」の時間を作って、こころとカラダのバランスを。



こころ

カラダ

「ぐっすり睡眠」は健康のあかしです。

健康の三大要素

栄養

運動

睡眠

ぐっすり睡眠、しっかり食事、適度な運動。
身近な習慣を見つめて、ご自身の、そして
ご家族、仲間たちの「健康」を想いましょう。

二週間以上続く不調は 相談・受診が必要です。



かれこれ
長引いてるな…
相談に行ってみよう

特に、「眠れない」、「食べれない」、「やる気がでない」という場合は、ご自身が思う以上にこころとカラダが疲れているサインです。気軽に相談しましょう。

眠れない

やる気がでない

食べれない

こころ

カラダ

こころの健康相談・活動紹介

こころの健康講座

ストレスとのつきあい方、対処の仕方と一緒に考えてみませんか。
年2回の講演会のほか、地区集会所や市内事業所等での講座を実施しています。
詳細は、広報とうおん、東温市ホームページをご覧ください。

デイケア「青空」

精神障害（主に統合失調症）をお持ちの方へ

家にこもりがちなる方、行き場所を探している方は勇気を出して参加してみませんか。
※初めて参加される場合は事前にご連絡ください。

と き/おおむね毎週金曜日 10:00～12:00
(調理のときは13:00まで)
ところ/東温市総合保健福祉センター
内容/調理、学習会、ガーデニング、スポーツ等
参加費/調理のときのみ材料代 100円

ぐっすり睡眠をとるための七カ条

- 朝日を浴びて体内時計をリセット**
朝をカラダで感じることが大切
- 朝食はしっかりとる**
重要なのは、ちゃんと朝食をとること
- 自分にあった睡眠時間**
老若男女「丁度いい」は人それぞれ
- 適度な運動**
軽い運動が眠気をさそう
- 短い昼寝でリフレッシュ**
昼寝は午後3時までの20～30分以内
- 寝酒はダメ**
睡眠は量より質が大切
- リラックスしてから床に**
眠りにつくところとカラダづくり

「私、最近へんだな？」と感じたら、誰かに相談しましょう。
「あの、最近いつもと少しちがう？」と感じたら、声をかけてあげましょう。
そして、もし あなたの身近な人がそうだったら…
放っておかず「気づき」「声かけ」「見守り」を。

気づき



本人はなかなか言い出せなかったり、症状に自覚がなかったりする場合があります。ちょっとした変化に気づいてあげてください。

声かけ



相手の悩みを真剣に受け止め、いたわりの言葉を。「何が原因?」「どうして?」などの質問攻めはダメです。「がんばれ!」などの励ましも追い詰める場合があります。

見守り



気づき、声かけの結果、専門家に相談するなど対策をとったあと、「これでもう大丈夫」と思わないで温かく見守りましょう。

東温市精神障害者地域家族会 とうおん会

精神障害を持つ方の家族の会です。支え合い、学び合い、社会へ向けての活動を行っています。
入会方法や活動について詳しく知りたい方は、健康推進課までお問い合わせください。

東温市精神保健ボランティアグループ ほのぼの

精神障害を持つ方も地域の仲間としていきいきと生活していける地域の実現を願って活動しています。デイケア「青空」への協力、当事者、家族、関係者の交流会の企画運営等を行っています。

