

ご自身の心と身体健康度を チェックしてみましょう!

あなたのまわりに 心が疲れている人はいませんか?

こころの病気は、特別な人がかかるものではなく、誰でもかかりうる病気です。日常生活の中で生じるさまざまな疲れやストレスなどが積み重なり、心が消耗されていくのです。

自分が苦しんでいてもうまく伝えられないことや自分では気づきにくい場合もあり、ご家族や周囲の方の「気づき」や「声かけ」が大切な人の命を守ることにつながることも少なくありません。大切な人の命を守るためにどう対応したら良いか考えてみましょう。

① 気づく

まずはこころの不調に気づくことが重要です

- 表情が暗く、元気がない、疲れている様子
- 顔色が悪く、全体的に活気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 飲酒量が増えた
- 外出をしなくなったり、周囲との交流を避けるようになる



ポイント 普段から本人のことをよく知っている人が、直感的に「いつもと違う」と感じる感覚は特に重要です

② 声をかける

声をかけ、心配していることを言葉で伝えましょう

- 「体調は大丈夫ですか？」
- 「眠れていますか？」
- 「困っていることや悩んでいることがあれば一緒に考えさせて」

ポイント まずは体の調子を気遣う声かけを！悩みを抱えている人は不眠で悩んでいる場合が少なくありません

③ 話に耳を傾ける、困っていることを聴く

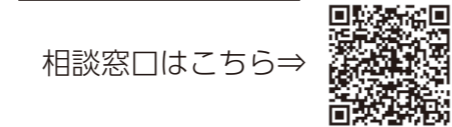
相手の話に耳を傾け、しっかり気持ちを受けとめましょう

- 「それはつらかったね」
- 「話してくれてありがとう」

ポイント 安易な励ましやアドバイス、批判・否定的な声かけはNG! つらい気持ちに共感しながら話を聴くことが重要です

④ 相談機関に相談する

1人で対応が難しいときは、相談窓口や医療機関などに相談しましょう



相談窓口はこちら⇒

こころの相談
臨床心理士が対応します

「つらい気持ち」や「不安な気持ち」を気軽に相談ください。
日程は、広報つるがP.21またはHPをご確認ください。

敦賀市 こころの相談 検索

☆無料 ☆秘密厳守 ☆匿名可

～日中の相談がむずかしい方は
夜間も実施しています～

3月15日(金) 18時～21時 (1人50分)
【要予約】

問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311

いつまでも自分らしく、生き生きとした生活を送るためには、元気なうちから自身の「心と身体」の状態を確認し、元気づくりにつなげることが大切です。そのためにも、チェックリストを使って、生活機能や認知機能の低下を早めに発見し、元気づくりに取り組みましょう。

65歳を過ぎたらやってみよう! 生活機能・認知症早期発見チェックリスト

■ 対象者

▶ 65歳以上(令和6年3月31日時点の年齢)で、介護保険サービスなどを利用していない方

■ チェックリストの設置場所

▶ 市役所や各公民館、市内の薬局、各地域包括支援センター

■ チェックリストで何がわかる?

生活機能チェックリスト	認知症早期発見チェックリスト
要介護状態につながる「こころ」や「からだ」「生活機能」の衰えがないかを確認	「軽度認知障害(MCI)」※を早期発見 ※認知機能の低下は見られるが、日常生活には支障がない状態



- ① 「認知症早期発見」と「生活機能」のチェックリスト2種類(合計38項目)を回答し、長寿健康課、各地域包括支援センターに提出してください。
 - ② 「チェックリストの結果」と「元気づくりのアドバイスや情報」を長寿健康課から送付しています。
- ▶ 令和5年度に71歳、74歳になられる方には、5月下旬にチェックリストを送付しています。ぜひこの機会にチェックリストを実施し、ご返送ください。対象年齢で再送付をご希望される方や対象年齢以外で送付をご希望される方は、長寿健康課までご連絡ください。



▲生活機能チェックリスト

楽しく健康づくりに取り組んでみませんか? 「つるが元気体操マスター講座」開催!!

つるが元気体操は、敦賀市独自の体操で、腰痛や肩こりの改善、転倒予防、認知症予防などに効果があります。効果的な体操について、学びましょう!

- 日** 3月11日(月) 午前10時30分～12時
 - 場** 敦賀市福祉総合センター「あいあいプラザ」
 - 内** 「つるが元気体操を極める!～よき仲間とより深く～」
 - 講** 株式会社 ほっとリハビリシステムズ 理学療法士 吉本 與史一 氏
 - 申** 定員60人
- ▶ 開催当日までに長寿健康課までお申し込みください。
ご希望の方には、つるが元気体操のDVD(CD)をプレゼント♪

一緒に、効果的な元気づくりを楽しみましょう!



敦賀の地形をイメージしたつるが元気体操の最後のポーズです。

つるが元気体操は、理学療法士などの専門職で制作した体操です。ところどころ敦賀の要素が入っていますので、体操しながら探してみてください。

問い合わせ先 長寿健康課 ☎22-8181