

栗原市高清水デイサービスセンターだより



平成30年10月

発行 社会福祉法人栗原市社会福祉協議会

栗原市高清水デイサービスセンター

〒987-2132 栗原市高清水東館 34

電話 58-3637 FAX 58-2714



ボランティア慰問に来ていただきました!!

高清水 すいせんの会



敬老会

～10月の予定～

- ・お誕生会
- ・運動会
- ・ハロウィンパーティー

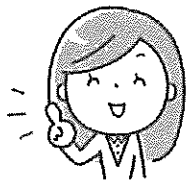
デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
×	△	□	×	×	×

○空きあり □若干名 △要相談

デイの見学やお試し利用もいつでも
出来ます。お気軽にご相談ください!!





ワンポイントアドバイス

～メンタルヘルス～



1年の中で最も多い記念日である「10月10日」。あなただったら、どんな記念日を思い浮かべますか？“体育の日（2000年からは第二月曜日）” “赤ちゃんの日（妊娠が十月十日）” “目の愛護デー（「10・10」を横にすると目と眉の形）” “転倒予防の日（ten10）” “など様々な記念日が制定されています。

その中でも今月は、メンタルヘルス問題に関する世間の意識や関心を高め、偏見を無くし、正しい知識を普及するために定められた『世界精神保健デー』から“うつ病”についてご紹介します。

■うつとは？

うつというのは、精神的なエネルギーが低下して、気分がひどく落ち込んだり、何事にも興味が持てなくなったり、億劫だったり、なんとなくだるかったりして強い苦痛を感じ、ほとんど毎日、日常の生活に支障が現れるまでになった状態のこと

■うつの基本症状

- ①強いうつの気分 ②興味や喜びの喪失 ③食欲障害 ④睡眠障害 ⑤精神運動の障害
- ⑥疲れやすさ、気力の減退 ⑦強い罪悪感 ⑧思考力や集中力の低下 ⑨死への思い

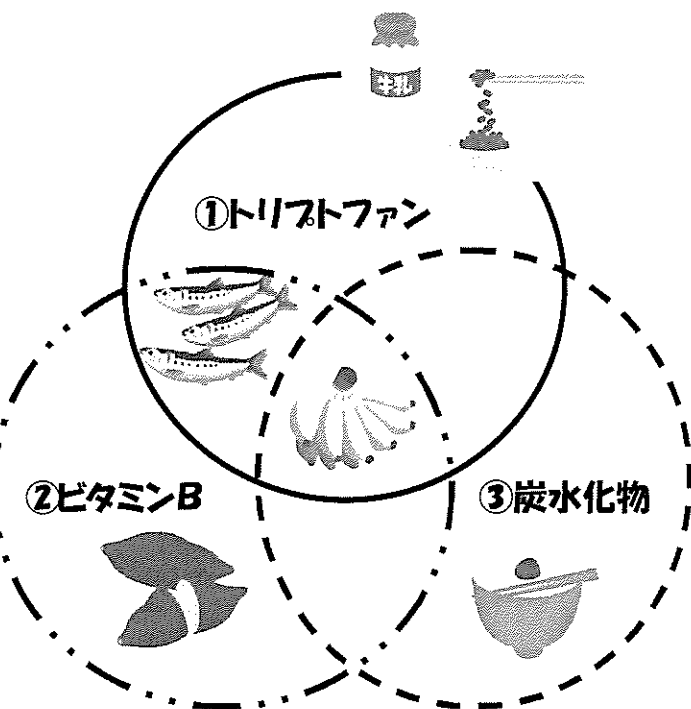
■予防法～「幸せホルモン」セロトニンを増やそう！～

セロトニンは、主に生体リズムや神経内分泌、体温調整などに関与し、精神を安定させる働きがあると言われています。セロトニンは体内で貯蔵できないため、食べ物から接種しなければなりません。セロトニンを体内で生成する栄養素は、①トリプトファン ②ビタミンB6 ③炭水化物です。

●○おすすめ食材○●

- ・バナナ (①+②+③)
- ・乳製品
[牛乳、ヨーグルト、チーズなど] (①)
- ・大豆製品 (①) ・さつまいも (②)
- ・いわし (①+②) ・白米 (③)

これらの栄養素を十分に摂取することに加え、セロトニンの分泌には、「走る」「歩く」など一定のリズムを刻む運動やコミュニケーションをとって他者との関わりを持つ「グルーミング」、午前6時半～8時半の朝日を浴びることが良い効果をもたらします。



◆◇参考資料◇◆

厚生労働省、公益社団法人日本WHO協会、朝日新聞 Re ライフ.net