

# いきいき健康情報 vol.66

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



## こころの健康

精神疾患の中で、特に患者が多いのが、うつ病です。うつ病とは、憂鬱な気分や倦怠感、不安感、絶望感、罪悪感などの心理的なストレスと関係が深い病気です。こころの健康のためには、ストレスをため込まないことが大切です。

■「なくす」「勝つ」から「うまく付き合う」へ  
「ストレスをなくすには」「ストレスに打ち勝つには」といった言葉をよく耳にしますが、ストレスを完全に解消することはできません。人間は、ストレスがあつて当たり前。ため込まないように工夫しながら、吐き出したり、軽くしたりして、うまく付き合っていくことが大切です。

■自分の考え方の癖を知る  
人はそれぞれ、物事の捉え方に癖があります。同じ失敗でも、落ち込んでしまう人もいれば、また頑張ろうと思う人もいます。まずは、自分の癖に気付いて、考え方を少し変えるだけで、ストレスの感じ方も変わってきます。

こんな癖はありませんか？  
・「こうすべきだ」と決め付けたがる。  
・物事に極端に白黒を付けたがる。  
・一度の失敗や良くない出来事にとらわれる。  
・責任感が強過ぎる。  
・深読みし過ぎる。

これらは、ストレスをため込んでしまう考え方の一例です。自分の考え方の癖を客観的に見つめてみましょう。

### ■生活習慣を整える

不規則な生活習慣は、自律神経の活動を狂わせ、体の不調のもとになります。次のことに気を付けることで、こころの健康の維持に努めましょう。

- ▼睡眠
  - ・寝る前にぬるめの風呂に入る、軽いストレッチをするなど安眠できる環境を整える。
  - ・毎日決まった時間に起きる。
- ▼食事
  - ・朝食はしっかり取り、夕食は早めに済ませる。
  - ・バランスよく食べる。
  - ・楽しく食事ができる環境を整える。



### おかしいと感じたら 早めの対応を！

「ストレスがたまっているよ」という、疲れたところからの警告は、体調の異変として表れます。早い段階で異変に気付く、適切に治療を受ければ、軽症のうちに回復することが出来ます。自分の判断で間違った対応をすると、かえって症状を悪化させることもあるので、専門家の判断を仰ぐことが大切です。

川内保健センターでは月1回、臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。事前予約が必要ですので、詳細は問い合わせください。  
\*このコーナーは、今回が最終となります。

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

## 躍進

### 薩摩川内市 体育協会

Vol.45

平成27年5月から薩摩川内市体育協会の加盟団体を紹介してきましたが、今回は、市体育協会のスポーツの振興・競技力の向上のための活動や8月開催の全国高等学校総合体育大会(高校総体)、2020年開催の「燃ゆる感動がこしま国体」に向けた取り組みを紹介いたします。  
\*このコーナーは、今回で最終となります。



▲全日本男子バレーボールチームの紅白戦

市と連携して合宿誘致を積極的に進めています。これまで

■補助金制度  
競技スポーツに関する水準の向上、普及・振興を目的に、各競技団体が行う教室などに對して補助を行っています。

### ■スポーツ教室



▲プロ選手によるバスケットボール教室

市バスケットボール協会が招へいしたプロ選手によるバスケットボール教室や市ホッケー協会による競技経験のない甌島の子どもたちを対象と



▲合宿団体による陸上教室

で、全日本男女バレーボールチーム、堺ブレイザーズ、ヴィクトリーナ姫路、全国トップレベルの実業団や大学の陸上競技部などを誘致しました。

### ■平成29年度の全国大会出場校(市内の高校・中学校)

- 高校
  - ・川内高校II男子バスケットボール部、漕艇部、陸上部、卓球部
  - ・川内商工高校II男子バレーボール部、ボート部
  - ・川薩清修館高校II男子ホッケー部、陸上競技部、ウエイトリフティング部

### 【今後の活動】

8月には、本市で高校総体のバスケットボール競技、2020年には「燃ゆる感動がこしま国体」で正式5競技(ホッケー・バスケットボール・ウエイトリフティング・軟式野球・空手道)とデモンストレーション(空手道)とデモンストレーション)が開催されます。

- ・れいめい高校II卓球部、体操部、新体操部
- 中学校
  - ・川内北中学校II陸上部
  - ・川内中央中学校II陸上部、柔道部
  - ・川内南中学校II水泳部
  - ・樋脇中学校IIホッケー部
  - ・祁答院中学校II水泳部
  - ・れいめい中学校II卓球部

薩摩川内市体育協会  
会長 宮司 保  
【問合先】  
▼市体育協会事務局  
☎(25)8283  
▼スポーツ交流研修センター  
☎(23)5811



▲国体フェスタにおけるホッケー体験