

下越地域いのちとこころの支援センター通信



平成28年度
冬号
No.14

いのちとこころの支援センターは「自殺予防・自殺対策の専門相談機関」です。

先日は大雪も降り、寒い日が続いています。インフルエンザや風邪にかかりやすい時期ですので、体調管理にお気を付けください。当センターでは、本年も寒さに負けず、皆さまに寄り添った活動を心掛けていきます。

睡眠と健康について

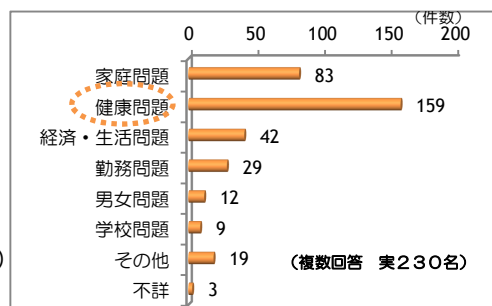
当センターでは、開設当初から「健康問題」に関する相談が最も多いのですが、その中でも「不眠」に関する悩みをお持ちの方が多く印象があります。また、冬期は、寒さから体が冷えて寝付きにくくなったり、夜中に目が覚めてしまったりすることもあるようです。そこで今回は、不眠の原因や快眠のコツについてご紹介したいと思います。

不眠には、ストレス、からだの病気、こころの病気、薬や刺激物、生活リズムの乱れ、環境など様々な原因が考えられます。不眠に対処する第一歩は、それらの原因を取り除くことですが、それに加えて、一人ひとりが自分にあった快眠の方法を工夫することも効果的です。また、こういった方法を試しても効果が出ず、不眠が続く場合は、ためらわず専門医やかかりつけ医等に相談してください。

《快眠のコツ》

- 就寝・起床時間を一定にする
- 睡眠時間にこだわらない
- 太陽の光をあびる
- 適度な運動をする
- 自分流のストレス解消法を見つける
- 寝る前にリラックスタイムをもうける
(例：ぬるめのお風呂に入る、好きな音楽や読書等)
- 寝酒は禁物（飲酒すると深い眠りが減り、早朝覚醒が増加）
- 快適な寝室づくりをする（睡眠のための適温は20℃前後）
(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト『e-ヘルスネット』より)

当センターの内容別相談件数（延べ）（平成24年8月～平成28年12月）



総合相談会のお知らせ

今後、当センターが従事させて頂く総合相談会（仕事、家庭、お金、こころの健康等の様々な問題について一ヶ所で相談できる会）をお知らせします。相談会は予約が必要なこともありますので、予約や問合せについては、それぞれの問合せ先にご連絡ください。相談は無料です。

村上市

くらしとこころの総合相談会

- 日時： 1月28日（土）
9:30～16:00
- 会場： マナポーテ村上
- 事前予約が必要です。
- 【問合せ先】
新潟県弁護士会 025-222-5533
村上市社協 0254-62-7756

新発田市

くらしとこころの相談会

- 日時： 2月6日（月）
10:00～14:00
- 会場： 新発田市保健センター
- 対象： 新発田市民及び在勤者
- 事前予約の方が優先されます。
- 【問合せ先】
新発田市健康推進課地域保健第1係
0254-28-9213

聖籠町

お悩み相談会

- 日時： 3月9日（木）
10:00～14:00
(受付は13:00まで)
- 会場： 聖籠町町民会館小ホール
- 対象： 聖籠町民及び在勤者
- 予約必要なし。
- 【問合せ先】
聖籠町保健福祉課
0254-27-6511

ご連絡お待ち
しています。

下越地域いのちとこころの支援センター

電話番号：0254-28-8880 受付時間：平日8:30～17:15
場所：〒957-8511 新発田市豊町3丁目3-2（新発田地域振興局 2F）