



# あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

3月は「自殺防止月間」です

2020年の全国の自殺者数(速報値)が、11年ぶりに前年を上回りました。なかでも、女性と若者の自殺者が増えています。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う生活様式の変化も影響しているようです。

東京都健康長寿医療センター研究所などのチームによると、昨年2～6月の「第1波」のときは、過去3年間の同時期比14%減でしたが、7～10月の「第2波」のときは、同16%増でした。男性の自殺者は同7%増、女性は5倍の同37%、特に、主婦は2.3倍と急増しています。また、19歳以下も同49%増となっています。

自殺は、様々な悩みや社会的要因によって、心理的に「追い込まれた末の死」であることが少なくありません。思い詰める前に、まず、誰かに相談をしてみてください。相談できる相手がない場合は、次の相談窓口をご利用ください。

### ◆茨城ののちの電話

☎029 (055) 1000 (つくば) 毎日24時間

☎029 (0550) 1000 (水戸) 毎日24時間

☎0120-7338-5556 (毎月10日8時～翌日8時)

### ◆いばらきこころのホットライン

☎029 (244) 0556 (平日)

☎0120-236-556 (土・日曜日)

※共に午前9時～正午、午後1時～午後4時  
(祝日・年末年始は休み)

### ◆役場窓口

健康福祉課 社会福祉G  
☎(84)0006 (直通)

うつのは候は、不眠と食欲不振と言われます。家族の方の異変に気づいたら、食欲や睡眠が十分かどうかを確認してください。

また、町公式ホームページには「こころの体温計」というメンタルチェックシステムがあります。ストレスや気持ちの落ち込み度を客観的に知ることができますので、ぜひ利用してみてください。

### ○「こころの体温計」



※通信費は、個人負担となります。

(健康福祉課 保健師)

## 超高齢社会の介護予防 | シルバーリハビリ体操 いつでも、どこでも、ひとりでも 1日1ミリ、1グラム

シルバーリハビリ体操とは、関節の動く範囲を広げたり、力をつけることで、最期まで人間らしく過ごせるようにする介護予防体操です。92種類の体操があります。1日1ミリでも関節が動くように、1グラムでも力がつくようなつもりで行ってください。

### 腰痛予防

高齢者へのリハビリ体操の

## 3原則

- 1 一度に無理して頑張りすぎないこと
- 2 「良くなったから」といってやめないこと
- 3 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

～腰まわりをやわらかくする～

からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。

※脚をしっかり組む。組んで上になった脚の方へ体をひねる。



～お腹の力をつける～

おへそをのぞき込んで息をはきながらお腹に力を入れる。

腰痛予防のためにはお腹の力をつけることが重要です

