



保健センター

☎37-5100

「休む」「こと」「養う」「こと」

どんなに高性能な機械でも、動かし続けていけば、いつかは壊れます。たまには活動を休ませて、壊れやすい部分のチェックやメンテナンスが必ずです。

人間も同じです。機械と違い人間の心と身体は、壊れそうになると「疲れ」という危険信号を出します。しかし、多くの人は危険信号に気がつかなくなつたために、やがて心身の病気や障害を引き起こしてしまうこととなります。

休養をとれずストレスをためすぎて、心や身体を壊してしまう人が多く、今もつと急増しているのが「うつ病」。うつ病とは心のエネルギーが一時的に不足している状態で、憂うつ、やる気がわかない、悲観的になるなどの精神症状や不眠、体重減少、頭痛や下痢などの身体症状があらわれます。

日本人の7人に1人はうつ病を経験してい

るといわれ、だれもがかわる可能性があることから「心のかげ」とも呼ばれています。

健康づくりのための休養には「休む」と「養う」という2つの意味があります。

「休む」とは、仕事や家事などの労働から心身を回復さ

せること。「養う」とは、失ったエネルギーを補給し、心身の能力を高めたり、人生を充実させたりすることです。

これから年末年始などの連続した休日をポーツと過ごすのではなく、具体的な目標を決め計画を立てて少し日常生活とは違った体験などをするなどをし、上手に休養して健康を保ちましょう。

こんなことに心当たりはありませんか？

1 気分の低下

- ゆうつ、元気が出ない
- 絶望感、悲壮感におそわれる
- 自分を責める
- 不安、イライラ、悲しみが起こる
- ポーツしてしまう

2 からだの不調

- 食欲不振
- 不眠
- 吐き気
- めまい
- だるい
- 体重が減少した



3 気分の低下

- やる気が出ない
- 注意力、決断力、集中力がなくなった
- 物事への関心や興味がなくなる
- 対人関係を避ける

※①・③のような症状がなくても、②のような体調不良が長くつづく場合には、専門医を受診してみましょう。

平成14年12月30日生まれ
雅治・寿恵（亀山団地）
いつもお兄ちゃんの後ろをついて遊んでます。
早く大きくなってね。



長瀬 彩未ちゃん

なげせ
あやみ
ちゃん

いつもわんぱく尚樹君。今日もいたずら絶好調！
すてきな笑顔は家族みんなの宝物。

平成14年12月27日生まれ
隆義・美夏（長行）



山本 尚樹くん

