

「幸せの中にいる自分」に気づく恵み

深浦診療所 医員 山田 悅輝

新型コロナ感染症が発生してからというもの、今まで我慢と忍耐の生活を余儀なくされてきました。

今回のコロナ騒動は全ての人々に降りかかった困難ですが、私たちは生きていくうえで、その身に不自由が降りかかることがあります。

苦しく、悲しい思いをすることもあります。

でも人生は修行の場であるという考え方もあります。そのように考えると心は少し軽くなり、勇気もわいてきますね。

さらに修行は、重ねることにより「幸せの中に居る自分」に気づくという素晴らしい恵みも与えてくれる、と言われております。

2年間一緒に働いて下さった島田先生が次の目標に向かって当院を退職されます・・・寂しくなりますね。

その代わり、この度、新たな先生が来られるようです（まだ正式な発表はありませんが、嬉しさのあまり、ペンが動き出していました。）。

4月から若い力が加わりますこと願っております。ありがとうございます。

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 岩谷 司 事務所
【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753

▼入居者募集中!

東ハイツA-3	ハウス飛浪 H
所在地 深浦町大字広戸字 家野上101の221	所在地 深浦町大字広戸字 家野上101の195
入居時期 間取 4月より入居可能 メソネットタイプ 1階部分1LDK 2階部分8丁・6丁 設備 設備 賃料 月額 38,000円	入居時期 間取 4月より入居可能 2階建 2階部分 2LDK 冷暖房エアコン・FFストーブ 設備 家賃 月額 42,000円
連絡先 宮本アパート 代表 宮本京子 TEL: 0173-74-3117 携帯: 080-5554-5559	

『健康こど宝』 深浦町保健センターだより

外出や交流の機会が減っていませんか？

高齢期のうつの増加が心配されています



うつ（うつ病）は、何もする気になれないなど、気分の落ち込みから生活にも支障をきたす脳の病気（精神疾患）です。だれでもかかる恐れがありますが、長引くコロナ禍の影響により、外出の機会や地域活動の参加が減ったり、人との交流やつながりが少なくなることで、気分が落ち込む高齢者の増加が心配されています。

うつを放置するのは危険です



うつは、やる気の問題や気の持ちようではなく、脳の神経の機能に変調が起きることによる病気です。気分の落ち込みが続くことで、食欲が落ちたり、からだを動かす機会が減ったりして、心身の機能がおとろえる恐れがあります。また、自殺の背景には、うつがあることが多いとされています。

うつにならないように生活を工夫したり、周囲の人が早期に気づいて、医学的な治療を受けるなどの対処をして、うつを防ぐようにしましょう。

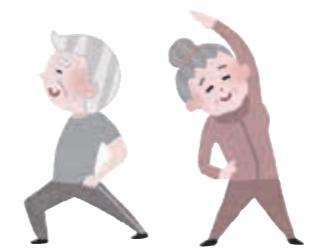
毎日をすこやかに過ごすために ~外出や交流の機会を大切にしましょう~

人との交流

- ◎家族や友人と電話で話したり、手紙やメールなどを活用して交流しましょう。
- ◎買い物や移動など困った時に手助けをお願いできる相手を考えておいたり、実際にお互に助け合ったりしましょう。

からだを動かす

- ◎日中は座っている時間を減らし、家事や掃除、家の周囲の雪かき、散歩など積極的にからだを動かしましょう。



食生活・口腔ケア

- ◎3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活をしましょう。
- ◎毎食後と寝る前に歯みがきを行い、入れ歯も毎日きれいにしましょう。



【問い合わせ】 健康推進課 電話 TEL 82-0288

