

コロナ疲れに負けない～こころの健康づくり～

3月は自殺対策強化月間です。新型コロナウイルス感染症の影響で私たちの生活環境は大きく変化し、こころの健康を損ねてしまったり、うつ病などで自殺に至ってしまう方が増えたりすることが心配されています。感染予防をしながら、こころの健康づくりにも気を配りましょう。

新型コロナウイルス感染症が私たちに与える影響

感染の不安	行動の制限	先の見えない不安
<p>感染したらどうしよう 周りに感染している人がいるかも</p>	<p>友達と会えない 飲み会に行けない STAY HOME</p>	<p>収入が減ったらどうしよう いつまでこの状況が続くんだろう</p>

新型コロナウイルス感染症からこころの健康を守るために

やるべきことに集中する	柔軟な考え方を探す	メディアの情報と上手に付き合う	コミュニケーションの工夫
<p>仕事や日課、家事など目の前のやるべきことに集中して、ウイルスへの恐れにとらわれすぎないようにしましょう。</p>	<p>「困った」「怖い」と感じてしまいがちですが、生活の中のポジティブな側面にも目を向け、物事を柔軟に考えましょう。</p>	<p>ウイルスに関する情報に必要以上に注目しすぎないようにしましょう。テレビやスマホを見ない時間を意識的につくるようにしましょう。</p>	<p>ソーシャルディスタンスを保つことは大切ですが、大切な人達とここで支え合っていることを忘れずに。電話やネットを活用して孤立しないようにしましょう。</p>

周囲に心配な方がいれば、「心配なので一緒に相談に行ってみよう」などと声をかけてみてください

こころの健康マップ

市内の保健・福祉・医療サービスの情報を掲載しています。市内の各保健センターで配布しています。インターネットからもご覧いただけます。

[こころの健康マップ](#)

こころの健康相談

こころの健康について(うつ病・統合失調症・アルコール関連問題・若年性認知症・ストレス相談など)専門医が市内の保健センターで相談に応じます。(各保健センターに要予約。)
※医療機関を受診されている方は主治医へご相談ください。

問い合わせ先 岡山市保健所健康づくり課 精神保健係 ☎086-803-1267

高齢者肺炎球菌定期予防接種のご案内

令和2年度の対象者の接種期間は令和3年3月31日までです。ただし、各協力医療機関が肺炎球菌予防接種を行う日に限る。

対象者	23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、①又は②に該当する岡山市民
	①年度内に65、70、75、80、85、90、95、100歳に達する人
	②接種当日に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)を有する人
場所	県内の委託医療機関(要予約)
自己負担額	3,670円(減免制度あり)
問い合わせ先	保健所保健課感染症対策係 電話086-803-1262 FAX 086-803-1337

健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

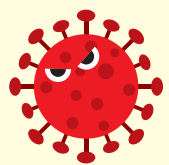
発行/岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

2021.2 **68**



令和2年9月30日 岡山ふれあいセンターに於いて、岡山市愛育委員協議会55周年記念大会を開催しました。コロナ禍で規模縮小にはなりましたが、功労者表彰や二宮一枝先生(岡山県立大学名誉教授)による記念講演などが執り行われました。今はできることを見つけて、ひとつひとつ取り組んでいきます。

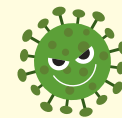
あいトーク



新型コロナって?! わかっているつもりですが…が



岡山保健所長さんにお聞きしました

取材日
2020.12.23

Q 自分がコロナにかかったかな…と感じたら?

A この時期、社会活動をしている人で、風邪のような症状が出てきたら、医療機関を受診してください。その際、行く前に必ず電話をしてください。それぞれが受診の仕方を決めているので、どのように受診したらいいか相談しましょう。検査結果は遅くても翌日にはわかります。発症から10日程度で感染力が低下します。それまでは周囲の人に感染を拡げないように、行動制限するようになっています。



Q 市民のみなさんに伝えたいことは?

A いつ誰が感染しているかわからないので、大声で騒がないのが一番のポイントです。感染者が大声でしゃべると大量の飛沫を空気中にばらまいて、周囲の人にうつす可能性があります。特に若い感染者などがたとえ無症状でも大声で騒いしまうと大勢に感染させてしまいます。高齢の方は人混みを避けましょう。

市民のみなさんに一番伝えたいことは、感染症は個人の問題ではないということです。個人を責めたところで百害あって一利なし。感染者は周囲への拡大を防ぐために、不自由な思いをして行動制限をしなければなりません。そのことに感謝し、責めることなく、温かく見守ることが大切です。

愛育委員は、地域の人たちのつながりを大切にし、健康な暮らしができるよう活動していきます。



Q 家庭内でできる感染予防は?

A ウイルスを持ち込まないように、帰宅後は石鹸で手を洗いましょう。アルコールでの手指消毒も有効です。

食事の時はたとえ家族だけであっても、大声での会話を避けましょう。唾液の飛沫を減少させることができます。

乾燥にも注意しましょう。室内の湿度を保つと、空気中のウイルスが浮遊しにくくなります。また、うがいは喉や鼻の粘膜を潤し、ウイルスへの防御力が高まります。



探訪 part II 市内98学区・地区それぞれの愛育活動をシリーズで紹介しています。

清輝学区

市の中心部にあり高齢化の進んだ学区です。年2回のお祭りでは、健康チェック・健康宣言・健康に関するPR等を行い、大勢の方が参加していただきます。運動会では年ごとに、サザエさん一家や桃太郎などのテーマで仮装してプラカードを持って、愛育委員会をPRしています。ここ15年程、西川緑道公園新緑ウォーキングや後楽園の梅見ウォーキングを続けて好評を得ています。



馬屋下学区

毎年行っているおやこクラブや障害者施設との交流会等全ての行事が中止となってしまいましたが、6月の定例会からなんとか頑張って活動を再開しました。

9月に乳がんモデル・きれいな肺とニコチンで真っ黒になった肺がんモデル・受動喫煙モデルを用いて、研修を行いました。コロナ禍で活動にも制約がありますが、3密を避け、細心の対策をしながら活動を続けていきたいと思えます。



福田学区

子育て中のお母さんの「安心して集える場所が欲しい」との声で、子育て広場「わらべ」が誕生して12年目になります。最初は手作り感溢れるサロンでしたが、公民館がミニ講座を入れてくれるからは内容も充実しています。コロナ禍で半年間の休止後は10組限定予約制にして、テーブルで一家族ごとに区切り感染防止策を講じています。学校・園との交流やサロン活動などを通して見守る事の幸せを感じています。また、元愛育の方にも支えて貰っています。



芳泉学区

今年度はじめての定例会を9月に開催しました。日本赤十字社職員の方を講師に、防災講座“災害エスノグラフィー”(読み物による過去の災害追体験)を体験しました。平成27年9月の関東・東北豪雨・茨城県常総市の事例を題材に、体験談の心に残った箇所や気になる箇所を色分けし、その思いをグループで話し合いました。当事者でないわからない事などが聞けて、防災に対する思いを更に強くしました。

