



「生活不活発病」を考える（4）

“生活が不活発”になって起きてくる「生活不活発病」。今回は精神や神経の働きに関する症状を考えましょう。

1. うつ状態：あの日から「心が沈む」という感覚を自覚した方もいると思います。特に肉親の死は心にとって大きなストレスとなり、うつ状態を発症します。また大槌の現在の姿に心が沈む方もいると思います。
 2. 自律神経不安定：自律神経とは生命活動を活発にする交感神経と、その活動とは全く逆の働きをする副交感神経から成り立っています。過労・ストレスなどで脳を休める時間が減ると自律神経のバランスが崩れ、動悸・めまい・冷え・のぼせ・不安などの症状が出てきます。
 3. 知的活動の低下：震災前から比べると本を読まなくなった、新聞を読まなくなった、字を書かなくなったと感じている方がいると思います。
 4. 姿勢・運動調節の機能低下：以前より立ちくらみがする、ふらつく、つい転んでしまうなどを自覚する方がいると思います。
- これらの症状への対応は「生活の活発化」です。適度の運動とたっぷりの睡眠、バランスの良い食生活、日記を書いたり、読書をしたり、そしていろいろな行事への「参加」が「活動」の機会を増やし、生活を活発化していきます。これらを実践すれば「心身機能」が向上していきます。忙しかったお盆も「生活の活発化」だったと思います。

自分なりの工夫で、そして皆で大槌の未来を歩んでいきましょう。

植田医院 植田 俊郎

台風・豪雨に備えましょう

今年は各地で台風や豪雨による被害が拡大しています。大雨や台風情報をキャッチした時、やるべきことを確認しておきましょう。

仮設の周りの飛ばされそうなものはすべて室内に取り込むか、固定して風に飛ばされないようにする。食料や飲料、懐中電灯を用意し、台風の際は建物内で通り過ぎるのを待ち、外には出ないようにして、河川や用水路の見回りはやめる。

避難をする際は、頭を保護し、動きやすい長袖・長ズボン・軍手を着用。長靴ではなく、普段履きなれた底が厚めの靴を履き、リュックを使用して両手は開いている状態にする。

こまめに気象情報を確認し、落ち着いた行動を心がけましょう。

なぜ「声かけ」の多い地域は生きやすいのか？

～「情けは人の為ならず」～

みなさんは、「声かけ」の驚くべき効力について聞いたことがありますか？
弱った人が助けを求めやすくなる、というのはもちろんですが、声かけをする人にとっても人助けの経験値が増えていく、つまり、声かけをする人が増えれば増えるほど、地域全体の人助け力が高まるという効力です。そうすると、困り事が早い段階で軽いうちに解決しやすい地域が生まれます。臆することなくたくさん声かけをすることが、生きやすい地域を作る秘訣というわけです。まずはご近所同士から！

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい

投稿コーナー

ゆらゆらと かげろうのなか

きみのかげみゆ

ペンネーム 変な奴

待ちわびる 心のうちは 変わらじと

頬染めし顔 可愛いくもあり

ペンネーム 変な奴

笑いのある豊かな人生

有難う感謝の心

済みません素直な心

ペンネーム 仁平さん



今日も明日も明後日も

なかなか行政 はかどらない

ペンネーム Yさん

夏来れば食べたくなるよ

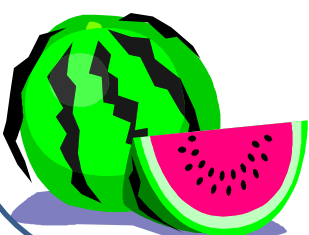
みどり色した縞模様

ペンネーム すいか婆


投稿ありがとうございます

まだまだ、募集中です！

お待ちしております！(^-^)



2014年9月 大槌社協行事予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 大安	4	5	6
	和野っこハウス主催 「大人の塗り絵」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 		和野っこハウス主催 「カーリンコン」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場: 小槌第6仮設		大槌歌謡研究会主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス	きつつき集会主催 「木工・手芸」 9:30~12:00 *各6名限定 会場: 和野っこハウス 大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場: 小槌6仮設
7	8 十五夜	9 大安	10	11	12	13
カリタス大槌ベース主催 「回路講座」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス	和野っこハウス主催 「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	千代田区社協主催 「小物作り」 13:00~16:00 会場: 和野っこハウス 	千代田区社協主催 「小物作り」 13:00~16:00 会場: 和野っこハウス 大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場: 安渡第3仮設		大槌民謡保存会主催 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 	子どものエンパワメント岩手主催 「子供達とのふれ合い」 10:00~15:00 会場: 和野っこハウス 大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場: 安渡第3仮設
14	15 大安 敬老の日	16	17	18	19	20 安渡祭り
子どものエンパワメント岩手主催 「子供達とのふれ合い」 10:00~15:00 会場: 和野っこハウス 	和野っこハウス主催 「プラバン」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス		ポーラ化粧品主催 「生きがいと健康作り」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場: 大槌第12仮設		大槌歌謡研究会主催 「カラオケショー」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス	
21 大安 大槌祭り	22	23 秋分の日	24	25	26 大安	27
	第一興商主催 「カラオケ体操」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 		生涯学習課主催 「吹き矢」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 13:30~15:00 会場: 大槌第12仮設		民謡友の会主催 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス	大槌社協ボランティアセンター主催 「ひだまり塾」 10:00~11:30 会場: 安渡第3仮設 
28	29	30	<p>お問い合わせ 和野っこサロンについては和野っこハウス ☎0193-42-8708 他サロンについては社協ボランティアセンター ☎0193-41-1555</p>			
盛岡友の会主催 「内職指導」 10:00~15:00 会場: 和野っこハウス 	和野っこハウス主催 「お茶会」 「傾聴」 10:00~12:00 会場: 和野っこハウス 					