元気でいきいき！しんまちだより

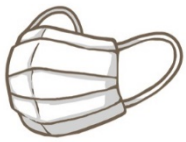
地域のみなさまへ

春の陽気もつかの間で、あっという間に夏の陽気になってきました。

急激な気温の上昇があるこの時期から熱中症に注意をしましょう！

体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまく出来ないこの時期から熱中症になる方は増えています。外出自粛をされていて室内で過ごしていることも多いと思いますが、風通しをよくし、水分をしっかりとりましょう。

今年は新型コロナウィルス感染予防のためマスクをしていることが多いと思います。マスクをすることで、顔の半分が覆われ、放熱が十分におこなわれない場合があるようです。首元を開襟シャツにしたり、足・腕などで放熱できるように調整するといいようです。



また、マスク内の湿度が高いことで、喉の渇きが感じにくくなるので、いつも以上にこまめな水分摂取を心がけましょう。

介護予防事業中止のご案内

緊急事態宣言は解除となりましたが、介護予防事業は 6/14 まで中止となります。6/15 以降も現在調整中です。また、新町文化センターの大広間と調理室につきましては、7/5 まで使用中止となっております。その間に予定している事業は会場の変更や中止があります。日々状況が変わりご迷惑をおかけしておりますが、ご理解賜りますようお願いいたします。

開催につきましては改めてご案内をいたします。

問い合わせ
府中市地域包括支援センターしんまち　042-340-5060

心の健康

緊急事態宣言が発令されてからひと月以上が経ちました。

外出の自粛や在宅勤務が推奨され私たちの生活は大きく変化しました。

「コロナ虐待」「コロナ離婚」「コロナうつ」等、色々な問題も取り上げられています。他人事ではないくらい多くの人に何かしらの影響が出ているのではないでしょうか。

- 仕事を失う、給料が減るなどの不安
- 自分もコロナに感染するのでは？感染を疑われるのでは？と周囲に対して敏感になる。
- 感染による死を身近に感じる。
- 対人接触の機会が減ることで、孤立感・倦怠感・抑うつ感を感じる。
- 子供や配偶者など家族に対して、怒りや攻撃性が向けられやすくなる。

ただ、この不安な感情は今誰しもが持っています。自分だけではないんだと理解しておくだけで、気持ちに余裕が生まれます。

心の健康を保つために…

- 規則正しい生活
  体内時計を乱さないように、寝起きの時間や食事の時間はある程度一定にする。
- 人とのつながりを持つ
  対人接触は減らしても、人との交流は大切です。電話やテレビ電話など、人とのコミュニケーションの時間を作りましょう。

- 心地よく過ごす工夫を取り入れる
  普段できないところの掃除や片付けもいいですが、音楽を聴く、お料理やお菓子作り、癒しの動画やお笑い番組を見るなど屋内で過ごす時間が増えた今こそ出来る事を探してみましょう。

参考資料：日本予防医学協会かわら版