



- みんなで取り組む安全安心まちづくり -

セーフコミュニティ通信

No.19

H29.2

心のカゼ 引いていませんか？

最近、急に寒くなったり、暖かくなったりしてるけど、みんなカゼをひいていないかな？

でも、ちょっと待って！！
それって本当にカゼかな？
実は、**心もカゼを引くこと**があるんだよ。



3月は
自殺対策強化月間



心のカゼとは・・・

- なんとなくイライラする
 - 集中できない
 - ヤル気がでない
 - 疲れているのに眠れない
- など、**日常生活で誰にでも起こる症状**なんだよ。



心のカゼを引かないためには・・・

栄養



様々な食材を食べましょう。
落ち着いてゆっくり食べましょう。

運動



ラジオ体操やウォーキングなど
ムリのない運動をしましょう。

睡眠



就寝前にぬるめのお風呂に長めに入ったり、リラックスできる音楽を聴いたりしましょう。



心のカゼかな？と思ったら・・・



かかりつけのお医者さんに相談しましょう。しっかりサポートしてくれます。

※久留米市では、かかりつけ医と精神科医が連携してうつ病の早期発見・早期治療を行っています。

「こころの相談カフェ」に相談しましょう。臨床心理士などの資格を持ったカウンセラーが話しを聞いてくれます。



- 岩田屋久留米店本館
10階特設コーナー
- 毎週火曜日 13時～16時
- 無料

※事前に予約が必要です。平日 8:30～17:15
電話 0120-905-399

発行元

久留米市セーフコミュニティ推進協議会
(事務局：久留米市協働推進部 安全安心推進課)

〒830-8520 久留米市城南町 15-3
TEL：0942-30-9094 FAX：0942-30-9706
E-mail：anzen@city.kurume.fukuoka.jp