

貸館団体向け講座「心の健康づくり」を開催しました

令和2年9月15日

令和2年9月10日（木）、仙台市若林区保健福祉センター 家庭健康課母子保健係 遠見塚・中倉地区担当 尾形保健師をお迎えし、当センター3階研修室（大）にて「心の健康づくり」を開催し、3名が参加されました。

コロナウイルス感染防止対策として、来場時の手指消毒を徹底し、体温の計測をするとともに、三密を避け、受講者の間隔を広く取り、常時換気を行いながら行いました。

「心の健康づくり」ということで、「最近暑くて寝苦しいですけど、皆さん睡眠はよく取れていますか」との問いかけから始まり、参加の皆さんからは、よく寝れていますと返答がありました。

睡眠は、健康づくりに不可欠な「休養」の基本で、体はもちろん脳も休めるという重要な役割を担っています。

睡眠不足やなかなか寝付けない、夜中に何度も目を覚ますなどきちんと睡眠が確保できないと心身の疲労を回復することができなくなり、生活習慣病のほか様々な病気の要因になるとのことでした。

リラックスするための簡単な体操を挟んで、その後熱中症予防についてお話をしました。マスクは屋外で十分な距離が取れる場合には、マスクを適宜はずし、こまめに水分を補給し、エアコン使用中もこまめに換気しましょうとのことでした。

最後にゲストキーパーについてお話しいただきました。

ゲストキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、温かく見守る人のことで、地域の中で、悩んでいる人がいたら声をかけたり、話を聴いて下さいとのことでした。

アンケートでは、「ゲストキーパー」という言葉を初めて聞いた。近所付き合いを注意して見守りたいなどの意見を頂きました。

今後もこのように地域の皆様の関心のある講座を開催していきたいと思えます。

