

介護のとびら

問い合わせ先
地域包括支援センター 電話 31-2510

高齢期になりやすい「うつ」 ～早めに気づいて相談を～

高齢者は「うつ」になりやすい

高齢期は心身の老化や疾病、配偶者や友人の死別、仕事や家庭での役割がなくなるなど喪失感を抱くような出来事が多く、その分「うつ」になりやすい環境にあるといえます。つらいことがあって気分が落ち込んだり、何をしても楽しめないことは誰にでもあります。しかし、こうした状態がいつまでも続き、なかなか回復しない場合は「うつ」(うつ状態、うつ病)を疑う必要があります。「うつ」は治療によって治る可能性があります。「自分で何とかしよう」とか「時間がたったらよくなるはず」と考えず、早めに医療機関に相談しましょう。「心のかげ」といわれるように、誰もがかかる可能性があります。「うつ」ですが、ふつうのかげとは異なり、放っておいても治ると考えるのは禁物です。

今日から実践！ 心の健康を保ちましょう

①生活のリズムを整えましょう
できるだけ決まった時間に起床、決まった時間に床につき、3食規則正しく食べましょう。



集中してゲームに参加することも、よい気分転換になります(介護予防教室より)

②十分に休養しましょう

つらい時や疲れを感じた時は、まずはゆっくり休むことが大切です。

③つらい気持ちを話しましょう

身近な人や専門家につらい気持ちを正直に話して、支えてもらうことを考えましょう。

④心の負担を軽くしましょう

家事や仕事、役割などは頑張りすぎず、楽な気持ちで行うようにしましょう。

本人が自分でおかしいと思うより、身近な家族や友人などが気づくことがあるかもしれません。医療機関に行くことに抵抗がある場合やどう対応していいか迷っているときは包括支援センターにご相談ください。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



私が昨年からはじめた中学校3年生を対象にした授業では、「御代田町の良いところ、自慢できることをいっしょに考えよう」ということで、各クラス1時間の時間をもらって話をさせていただいています。これは、御代田町に住んでいて毎日の生活の中で当たり前に感じている自然環境や安全な水、世界に発信している精密関連の企業や町の高原野菜というものが、実は、町にとっても私たちにとってもかけがえのない財産であることを知ってもらうことで、町外に出て行ったときにも御代田町出身者として自信と誇りをもっていただきたいという、私の気持ちをこめた授業です。

今年の授業では、途中で時間が空いたので、別のクラスの茶道の授業にもできました。これは、町内の茶道の先生として天野スイ子さんと荻原由美子さんがボランティアでご協力いただいているものです。生徒たちはお辞儀の仕方や歩き方、座り方など礼儀作法を緊張した表情で受けており、私も初めて体験させていただきました。町内のさまざまな特技をもった方々を、こうした形で授業にいかせることは、とても良い取り組みだと感じました。



町長直通

ご意見をお気軽におよせください。

Fax 32-3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp

11月8日開催

第25回 町民健康マラソン大会 第4回 町民団体マラソン大会

結果



個人の一部

順位	氏名	記録	順位	氏名	記録	順位	氏名	記録
小学生低学年(1.2年)男子の部								
1位	竹内 歩	6分56秒	小学生低学年の部は1.5km、 小学生中学年の部以上は3.0kmのコースで行われました。					
2位	瓜生 森羅	7分01秒						
3位	林 亮太	7分01秒						
小学生低学年(1.2年)女子の部			小学生高学年(5.6年)男子の部			中学生女子の部		
1位	杉沢 麻衣	7分59秒	1位	東海林 良輝	13分12秒	1位	甘利 佳紀子	13分52秒
2位	櫻井 真優	8分23秒	2位	黒岩 直人	13分19秒	2位	今井 優美香	14分43秒
3位	荻野 実紗	8分23秒	3位	盛次 陽介	13分32秒	3位	外池 留佳	14分44秒
小学生中学年(3.4年)男子の部			小学生高学年(5.6年)女子の部			高校一般男子の部		
1位	田中 浩輝	14分13秒	1位	林 奈南	13分52秒	1位	西沢 優汰	11分08秒
2位	尾台 直哉	14分27秒	2位	酒井 菜月	14分03秒	2位	服部 伸也	14分03秒
3位	荻原 克崇	14分32秒	3位	小林 裕希	15分58秒	3位	荻野 達朗	14分49秒
小学生中学年(3.4年)女子の部			中学生男子の部			高校一般女子の部		
1位	佐藤 優里彩	14分37秒	1位	柳澤 知宏	11分52秒	1位	山本 瑞	13分04秒
2位	芝田 鈴美	15分22秒	2位	水出 健就	12分30秒	2位	土屋 香織	20分12秒
3位	有坂 眞琴	15分31秒	3位	高山 伊織	12分35秒	3位	大日方イルムヒルド	20分31秒

団体の部 (チーム3人の合計タイムで順位を決定しています。)

順位	チーム名	選手名	選手名	選手名	記録
小学生低学年(1.2年)男子の部					
1位	ブラックドラゴンズ	林 亮太	古越 良	佐々木 陽冬	21分16秒
2位	ドラゴンロード	竹内 歩	瓜生 森羅	一場 拓人	22分16秒
3位	ドラゴントルネード	古越 涼	渡辺 泰斗	土屋 樹	24分12秒
小学生低学年(1.2年)女子の部					
1位	ハッピークローバーズ	青山 鈴果	北澤 日陽里	有坂 千紘	28分29秒
2位	もみじチーム	山屋 佳怜	杉沢 麻衣	依田 琴音	28分53秒
3位	しおしおやまチーム	塩川 佳緒莉	塩川 彩菜	山口 莉瑚	30分00秒
小学生中学年(3.4年)男子の部					
1位	読売ジャイアンツ	内堀 光陽	古越 祐介	佐藤 晴樹	46分06秒
2位	マラソンピーナッツ3	辻 大樹	尾台 直哉	千田 羊一	47分59秒
3位	マリナーズ	中島 隆雅	正橋 拓己	柳澤 良輔	48分27秒
小学生中学年(3.4年)女子の部					
1位	4年2組元気っつ	小林 結衣子	芝田 鈴美	内堀 美優	47分53秒
2位	なかよしスターズ	伊奈 知里	佐藤 優里彩	有坂 眞琴	48分36秒
3位	ホワイトピーチ	荻原 萌	柳澤 楓	大畑 春花	54分53秒
小学生高学年(5.6年)男子の部					
1位	ハクナ・マタタ	黒岩 直人	土屋 和希	荻原 宏崇	41分41秒
2位	イナズマイレブン	東海林 良輝	千田 大地	長崎 丈	42分11秒
3位	野球魂	堀籠 泰知	尾沼 涼佑	梅村 清	42分44秒
小学生高学年(5.6年)女子の部					
1位	女1位〜ズ	辻 千尋	林 奈南	古越 楓	46分51秒
2位	野村ジャパン	遠藤 友理保	村山 美佳	森泉 葵	49分01秒
3位	マッチメイト3	内堀 瑠音	柳田 心	清水 天子	53分36秒
中学生男子の部					
1位	御代田中学校男子A	柳澤 知宏	加藤 龍介	木内 健人	38分35秒
2位	御代田中学校男子B	柳澤 玲	米山 朋希	尾台 良太	38分46秒
3位	ボルト3人組	水出 健就	松田 陽良	三瓶 平治	39分34秒
中学生女子の部					
1位	御代田中学校女子C	今井 優美香	外池 留佳	高橋 奈弓	44分12秒
2位	御代田中学校女子A	山本 禎	甘利 佳紀子	竹内 紗希	48分33秒
3位	御代田中学校女子B	杉原 美優	小林 華蓮	岩崎 若葉	52分13秒
高校一般男子の部					
1位	北小竜神	佐々木 哲也	胡桃澤 宣光	服部 伸也	48分38秒
2位	北小濁川	水澤 良光	直井 義和	中嶋 徳彦	52分54秒
3位	フォルサNAN	赤田 克二	中村 秀利	西山 保	54分37秒
高校一般女子の部					
1位	北小やまゆり	大日方イルムヒルド	土屋 香織	有川 久枝	1時間3分27秒

