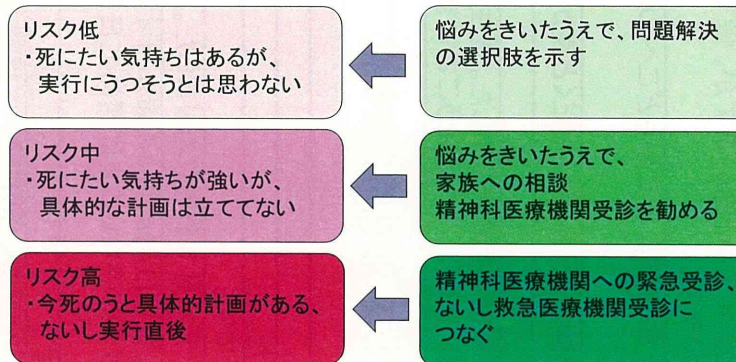


どこにつながるか？

相談内容	相談先
死にたい気持ち	市保健センター いばらきこころのホットライン いのちの電話
こころとからだの健康 (うつ病などの精神疾患や心身の不調など)	保健センター・保健所 精神科医療機関 茨城県難病相談・支援センター
介護、高齢の悩み	包括支援センター 訪問介護ステーション
仕事、職場の悩み	茨城産業保健推進センター いばらき労働相談センター
家庭内暴力	茨城県婦人相談所 少年サポートセンター
借金など経済問題、法律相談	法テラス（日本司法支援センター） 茨城県消費者生活センター 茨城県弁護士会

自殺リスクの評価と対応



防波堤を探そう

自殺のブレーキをかける「防波堤」となるものがないかを一緒に考えましょう

例えば・・・

- ・こころの支えとなるもの(宗教)
- ・大切な存在(家族、親友、ペット)
- ・これからの人生での計画、楽しみ
(結婚、孫の誕生、旅行等)

ご清聴ありがとうございました。



第2回講演会アンケート結果

①性別	②年齢	③本日の感想
男	76	具体的な事例を出しての「講演」今後に生かせるかと思えます。こちらの考えを押し付け、相手の「心(気持ち)」を引き出すのは大変かと思えますが、慌てず焦らず相手に安心感を抱かせることが第一かと思えます。
男	70	聞き方も詳しく知りたかった。声掛け-受け止め-整理。そこからどこへつなげれば良いのか確認しよう。
男	58	分りやすく、話を聞けましたが、もう少し具体例で説明していただくと良かった。
男	37	勉強になりました。
女	83	とても良かったです。初めての参加でしたが不安の所もありました。先生のお話を聴いたりその他色々と考えられてよかったと思いました。ありがとうございました。
女	83	
女	82	自分のこと、身内のこと、参考になりました。考えさせていただきます。
女	80	良いお話ありがとうございました。
女	79	
女	77	今日は、大変良い話をありがとうございました。
女	76	大変参考になりました。良いお話でよかったです。
女	75	知人が会うたびに死にたいと言ってます。ビデオ見て参考になりました。
女	74	地域の絆とは、希望的な明るい話題でした。まずは隣の方へ「声かけする」ことから出発かなとも思いました。自分をしっかりと甘やかさないことに努めて日々暮らしている現状です。
女	74	分かりやすく、大変良かったと思っております。
女	73	地域で自殺者が多いと聞きびっくりしました。今日のお話を聞いて保健センターに連絡をできると聞き良かったです。
女	71	大変勉強になりました。身近にない事ですが、これから少しずつ勉強していきたいと思えます。
女	70	※自殺予防。GKの役目大切。自殺のサインに気付くことが大切。声掛け話を引き出すように相手の話を聞く。生きたい死にたいフリコを生の方角に向けるようにする。防波堤を探そう。少しでもこうゆう人がいること気づいたら、サポートしていけたら、思えます。いつ、自分にふりかかるかと思うと不安になります。
女	69	ゲートキーパーについて初めて知りました。実際自分の周りにこういう方が居ましたら声をかけてあげることができるか、せめて近所の方々とは常に声かけてゆきたいと思えました。傾聴のロールプレーを経験してみたいです。
女	69	人との交わり、声をかけ合う事により話が生まれ、助け合うことが出来る、人間は一人では寂しい、絆を大切にしたいと思った。
女	66	自殺のサインを感じるという事は大変難しいと存じます。そういうことに触れた時の対応に不安を感じます。
女	65	別にありません
女	65	ゲートキーパー、フローアップで防いであげられたら幸いです。ネットワーク、サポートが大切だと思えました。本日、出席出来ましたことにありがとうございました。
女	64	茨城県が自殺者が多いと言う事に驚きました。今日の講演会はとてもためになりました。私自身も人と人とのつながりを大切にして、楽しく元気に生活していけるようにしたいと思えました。
女	63	毎日の生活に変化を加えて人との絆を大切にしようと思った。
女	62	さけて通りたい問題と想っていたが、身近な問題ととらえて考え、対処したいと思えます。なかなか思うようにはいかないけれど・・・。
女	58	DVDを見て回りの人の変わり方に気を配りたいと思えます。対応の仕方をもう少し知りたいです。
女	57	今日は貴重な話有難うございました。自殺者、自殺未遂者の人数が多い事にびっくりしました。私も母を震災後に無くしその後どのように(鬱にならないか！心配していました)生活しようかととても悩みました。在宅介護の時とは反対に母が亡くなってからの私は趣味とか講演とかに沢山参加(もちろんこのプロジェクトも含む)してきました、なんとか頑張って生活してきました。(感想にならずすみませんでした。)

第2回講演会アンケート結果

①性別	②年齢	③本日の感想
女	55	「自殺」の問題は、身近ではないと思っていたが、今日参加して、私の周りでも起こり得ることだと感じた。私もゲートキーパーになりたいと思った。
女	55	DVDを見て身近に感じられました。自分もいずれは、と思い参考になりました。
女	52	1人暮らしは、これからも増えていくと思います。民生員だけでは、大変だし近くの人たちの助けも必要だと思っていますが、難しい問題だと思っています。でも、少しでも話が聞けたらいいかな、と思いました。
女	49	ゲートキーパーのあり方、自殺を考えている人への対応が分りやすく、人との付き合い方についても同様の話しの聴き方は必要と思いました。
女	47	自殺のサインがあるというのはなかなか気づかないと思うが、今日の講演会を聞いて勉強になりました。
女	45	とてもためになりました。自分にはあり得ないと思ってましたが気を付けようと思いました。
女	45	気付いて話しかけてあげることがとても大切なことだと実感しました。
女	42	自殺についてニュースで聞くことはあっても、身近なこととしては、実感がなかったのので、今日の講演会を聞いて、対処の仕方などを聞いてとても良かったです。
女	34	すごく「ため」になりました。今、私の周りには自殺しそうな方はいませんが、もしそのような人がいた時は今日聞いたことを生かしたいと思います。

(単位:名)

参加者	36
うち 80代	4
70代	11
60代	8
50代	6
40代	5
30代	2
20代	0
未記入	0
男性	4
うち 80代	0
70代	2
60代	0
50代	1
40代	0
30代	1
20代	0
未記入	0
女性	32
うち 80代	4
70代	9
60代	8
50代	5
40代	5
30代	1
20代	0
未記入	0

資料 25 北茨城元気づくりプロジェクト

講演会のご案内

処暑の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

また、先日の第2回講演会は暑い中沢山の方にご参加いただき誠にありがとうございました。

さて、第3回講演会の日程が決まりましたのでお知らせいたします。今回は講演会の後に懇談会を予定しておりますのでそちらも是非ご参加ください。

多くの皆様のお申込みお待ちしております。

第3回 『心と体を笑顔にする
「元気アップ運動」のを見つけ方』

【講師】 筑波大学
体育系 研究員 藪下 典子
(講演 50分 質疑応答 10分)

日時 : 9月1日(日曜日) 午後1時30分 開演
会場 : 大津コミュニティーセンター
(北茨城市大津町 1236)

申込方法 : 北茨城元気づくりプロジェクト事務局
(☎46-0650)へ前日までにお電話にて
お申込下さい。(10:00~16:00 木・日休み)
北茨城元気づくりプロジェクト
(北茨城市大津町 1348)
北茨城市保健センター



心と体を笑顔にする
『元気アップ運動』のを見つけ方

筑波大学体育系 研究員
藪下典子
(博士(体育科学), 健康運動指導士, 産業カウンセラー)

♡ 今日の内容

- ♡ 運動と“体”の健康との関係
- ♡ 運動と“心”の健康との関係
- ♡ 百寿者の特徴から
“運動”について考えよう
- ♡ 自分に合った運動をみつけよう
- ♡ 運動実践のための基本を見直そう



♡ 運動ってなんだろう？

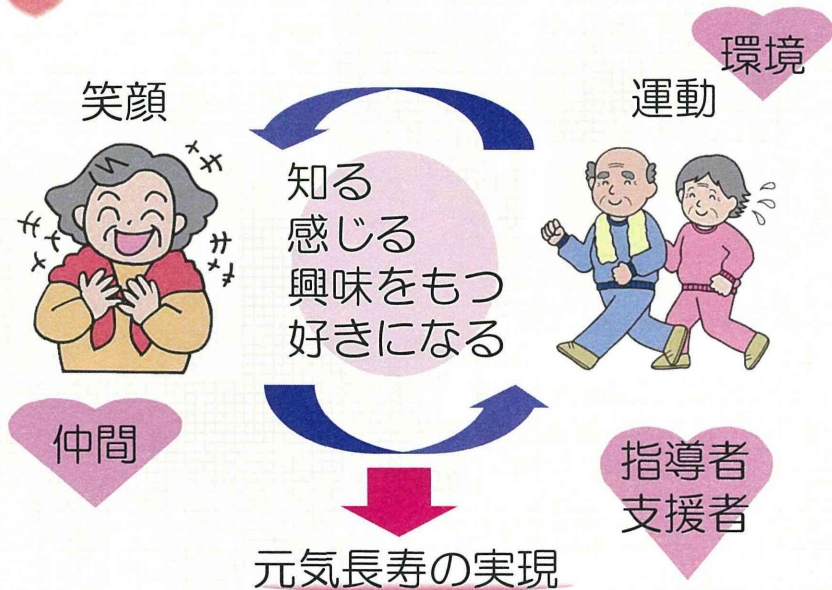


♡ ころ

コミュニケーションツール

からだ

♡ 心とからだはつながっている

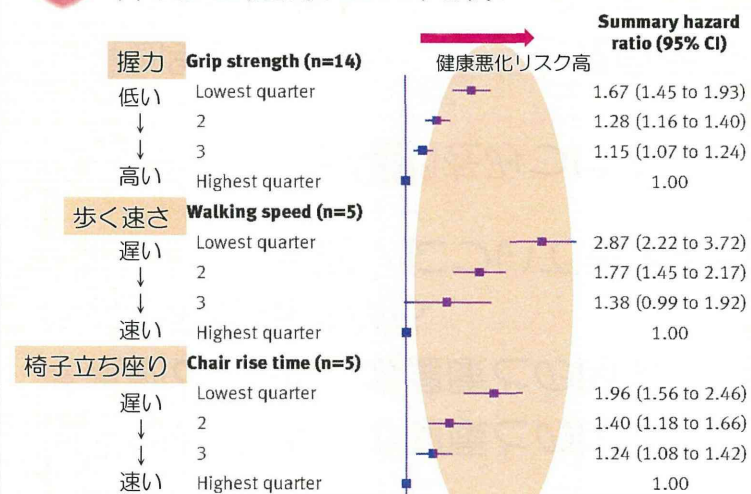


♡ 健康を取り巻く大切な要因



運動と“体”の健康との関係

♡ 体力と健康との関係

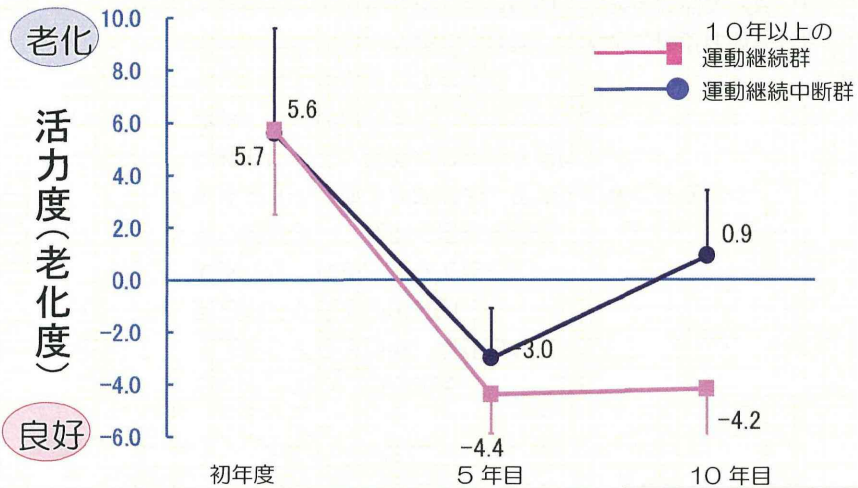


低体力者は健康が悪化するリスクが高い！

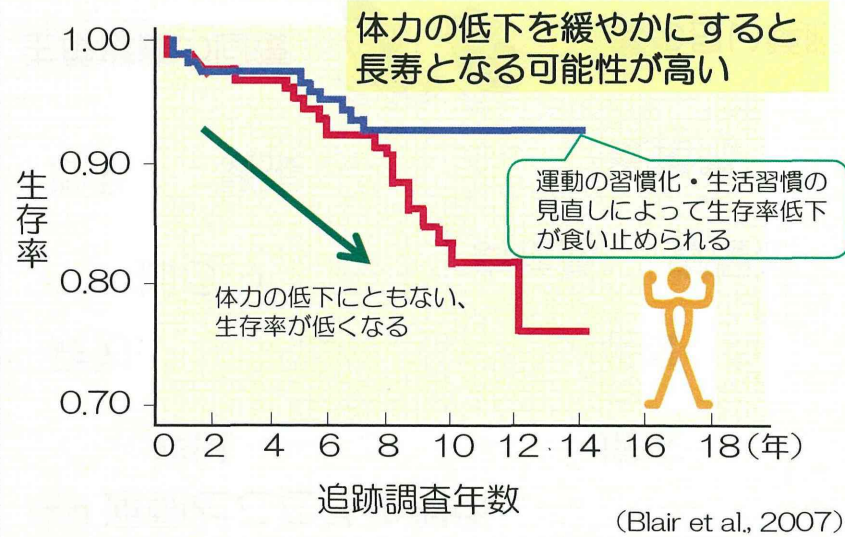
Cooper R et al.,
BMJ 2010.

循環器疾患患者の身体老化度と運動

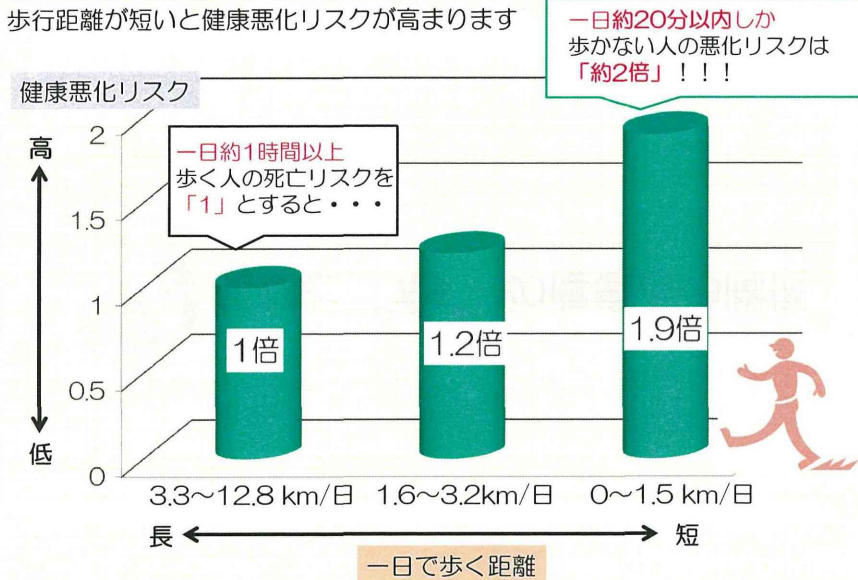
★活力度（老化指標）：暦の年齢 - 身体年齢（活力年齢）
 生活習慣病の指標 数値の大きいほど老化が進行していることを示す



体操・運動習慣化に伴う長寿の動向



よく歩きましょう (Schatz et al., 2004)



運動と食生活改善が健康には大切

※ 肥満男性を対象に3カ月間減量教室を実施した結果 (筑波大学田中研究室)

項目	単位	食生活改善+運動群の 変化量	運動のみ群の 変化量
体重	kg	-9.3	-1.6
内臓脂肪体積	cm ³	-1182	-511
内臓脂肪面積	cm ²	-44	-13
血圧 (収縮期)	mmHg	-12	-3
血圧 (拡張期)	mmHg	-12	-4
総コレステロール	mg/dl	-31	-2
LDLコレステロール	mg/dl	-20	-1
HDLコレステロール	mg/dl	+4.4	+5.2
中性脂肪	mg/dl	-84	-49
血糖	mg/dl	-11	-1.5

So et al., Nutrition & Metabolism, 2012



運動と“心”の健康との関係

♥ ストレスとは？

- ① 心と体に生じる歪み（ひずみ）
- ② 歪みの原因となる刺激そのもの
- ③ 歪みを戻そうとする体や心の反応

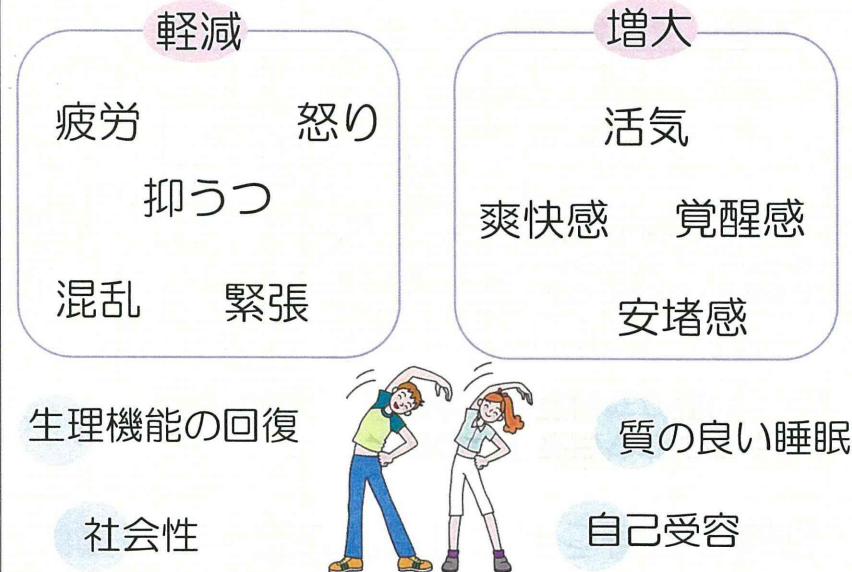
厚生労働省“こころの耳”のホームページ
(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)

♥ ストレスサイン

心の面	1	悲しみ、憂うつ感がある
	2	不安感やイライラ感、緊張感が強い
	3	無力感、やる気が出ない
体の面	1	食欲がなくなる、痩せてきた
	2	寝つきが悪い、朝早く目が覚める
	3	動悸がする、血圧があがる、手や足の裏に汗をかく
行動の面	1	消極的になる、周囲との交流を避ける
	2	飲酒、喫煙量がふえる
	3	身だしなみがだらしなくなる
生活上の出来事	1	自分の家族や誰かが病気、怪我、災害等の被災体験をした
	2	夫婦や親子の不和など、家庭内の人間関係に問題があった
	3	ローンや借金、収入の減少などの金銭問題があった
	4	引越しや騒音などの住環境の変化があった

厚生労働省“こころの耳”のホームページ
(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)

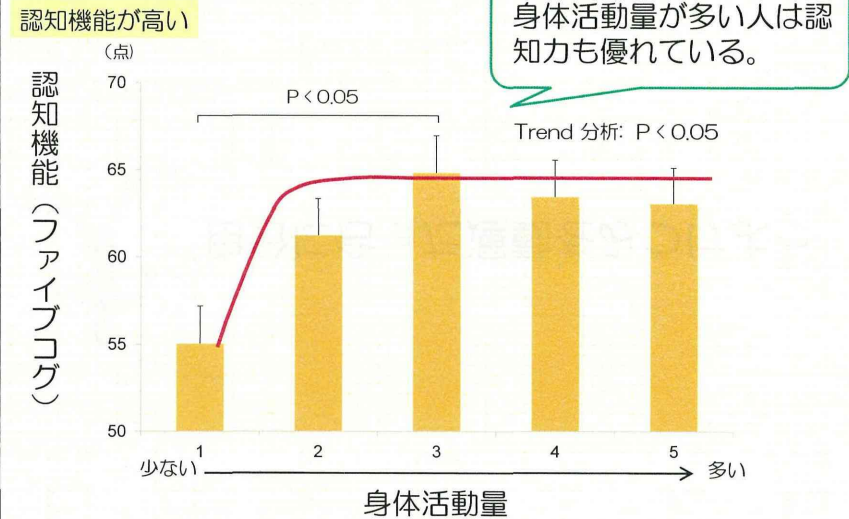
♥ 運動とこころの関係



運動によるこころの変化



身体活動量と認知機能の関連性



リラクゼーションとは

筋肉の緊張状態を一定の訓練方法に従って体系的に弛緩させる技法：弛緩訓練（心理学用語辞典より）

ストレス・コントロール

日常的なストレスを解消または軽減する

ストレス・マネジメント

ストレスの成立を阻止するための対応策



リラクゼーション・ストレッチ

自分に気づく

自分を見つめる

自分を認める

自分と向き合う

★呼吸を感じましょう

自分の呼吸に合わせて関節を動かしてみましょう

★関節の動きの変化に気づきましょう

緊張が解けると自然と関節の動きが滑らかになります

★体の状態を素直に受け入れましょう

今ここにいる自分と向き合うことが大切です
心と体の声を聴いてみましょう



百寿者の特徴から “健康”について考えよう

♥ 元気長寿の要因とは???

生活習慣	飲酒(適量)	↑	身体	聴力(低い)	—
	喫煙(吸う)	↓		視力(低い)	↓
	睡眠時間(長い)	↓↓		咀嚼力(低い)	↓↓
	仕事・社会活動(活発)	↑↑		退院(過去1ヵ月にある)	↓
心理	健康度自己評価(よい)	↑↑	血液検査	入院(過去1年にある)	↓↓
	抑うつ傾向(あり)	↓		慢性疾患(あり)	↓
体力	筋力(強い)	↑↑		アルブミン(高いほう)	↑
	バランス能力(高い)	↑↑		コレステロール(高いほう)	↑
	歩行速度(速い)	↑↑	血圧	—	

↑ 促進要因
(2本線は関連が強い)

↓ 阻害要因
(2本線は関連が強い)

新開省二、日本公衆衛生雑誌 56(9): 683, 2009.

♥ 百寿者の生活習慣を見てみよう

- 特に重要 ✓良好な視力 (&聴力)
 - ✓日常の散歩, 体操・・体力の保持と体と脳への刺激
 - ✓自らの定時起床
- 重要 ✓咀嚼力の維持
 - ✓たんぱく質の摂取 (肉, 魚, 大豆, 卵, 乳製品)
 - ✓高齢になって (95歳を超えて) 転ばない
 - ✓在宅で家族と生活
- ほとんどの百寿者に共通
 - ✓食欲良好⇒: 男性88%, 女性76%で良好
 - ✓野菜摂取⇒: 男女とも約9割が毎日摂取
 - ✓喫煙⇒: ほとんどの者が喫煙しない
 - ✓疾患⇒: ほとんどの者が疾患あり



自分に合った運動をみつけよう