

## 平成26年度出前講座

### 平成26年度村田町健康講話

平成27年2月20日(金) 村田町保健センター

## こころと食事とくすりの話

村田町では「こころの健康」をテーマに、平成26年度は2回の講話会開催することとで、ふあるま・ねっと・みやぎに講師派遣依頼がありました。その1回目の報告です。「こころに元気がない時の生活の仕方」と「薬との付き合い方」の二つに分けてお話ししました。

#### こころに元気がないとき

##### セルフメタモρφosisのいろいろ！

何より休養、十分な睡眠を

食事はバランスを考えて、できれば会話をしながら

適度な運動(ウォーキング、好きなスポーツ)

自分なりのリラックス法を(温泉・旅行、お笑い、ドラマ)

アロマなど気分を変えるのも…

#### くすりの付き合い方

- 医療機関にかかるときは、医師へ不安なことをきちんと相談しましょう。
- 処方された薬は、説明をよくきいて、納得したうえで薬をのみましょう。
- 薬についての相談は、薬剤師へ
- 副作用かどうか自己判断はしないでご相談ください
- 自己判断で服用せず、医師や薬剤師と約束した飲み方を守りましょう
- 残った薬がある場合は、必ず薬剤師に伝えましょう
- 薬は自分の回復力をサポートしてくれるものです

(富永敦子)

### 平成26年度村田町健康講話

平成27年3月5日(日) 村田町保健センター

## 自律神経のはたらきと健康のはなし

村田町では「こころの健康」をテーマに、平成26年度は2回の講話会開催することとで、ふあるま・ねっと・みやぎに講師派遣依頼がありました。その2回目の報告です。

「自律神経のはたらきと健康」という難しいテーマでしたが、自分でも体験するような身近な例から入り、健康がどのようにして保たれているかを話しました。(戸田紘子)

#### 自律神経のこと

- ☆自律神経のバランスが大事
- ☆バランス不調は強すぎるストレスで起こる
- ☆「こころ(脳)」と「からだ(自律神経)」は互いに強く影響し合っている

#### 健康に過ごすために

- ☆健康の基本は食事・五大栄養素をバランス良く(特にたんぱく質は大事)
- ☆ちよつと調子が悪いときの薬・OTC医薬品(市販薬)をしようずに使う
- ☆病気を治すときの薬・必要に応じて処方薬(医療用医薬品)を正しく使う
- ☆健康食品・正しい情報を見きわめて判断する
- ☆こころの健康を保つための工夫・ストレス解消(睡眠、運動、楽しみ、気分転換など)