

気付いていますか心のサイン

9/10~9/16
「自殺予防週間」
です

あなたの周りに悩みを抱え込んでいる人はいませんか？
新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて仕事や生活に不安やストレスを感じている人も少なくないと思います。
いつもと違うな...と思ったら心の不調のサインかもしれません。

現状 (令和2年)

全国では年間**20,907人** 毎日**57.3人**もの人が、大分市では年間**66人**もの大切な命が「自殺」で失われています。

周囲の人が気付く、うつ病を疑うサイン

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える など

悩んでいる人に気付いたら...

声掛け

大切な人が悩んでいることに気付いたら...
「どうしたの？」
「何か悩んでる？」
「眠れてますか？」
「元気ないけど大丈夫？」
など声を掛けてみませんか？

つながり

相談者のことを第一に考え、了承を得てから専門機関へつながりましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

傾聴

落ち着ける環境で、相手に向き合い、寄り添う対応をしましょう。
本人を責めたり、考えを否定すること、安易に激励することは避けましょう。
「頑張ってる」は、逆効果です。
「そんなにつらいんですね」と受け止めましょう。

さまざまな悩みにより心理的に追い詰められ、死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で揺れ動いていて、自殺の危険を示すサインを発していることがあると言われています。「いつもと違う」様子が気付いたら勇気を出して声を掛けてみませんか？

その悩み 抱え込まずに 相談を

相談窓口一覧はこちら

みまもんきー

検索



☎ 保健所保健予防課 ☎536-2852



みまもんきー (見守んきー)

☆大分市自殺対策推進キャラクター☆

コロナ禍の今、知ってほしい！ フレイルのこと

☎ 長寿福祉課 ☎537-5746



フレイルとは健康と要介護の中間の状態のことです。高血圧や糖尿病などの「生活習慣病の重症化」や筋力の低下などの「老化による衰え」がフレイルを進行させる主な要因です。早めに気付いて適切な対策をとれば改善が可能です。まずは、自分の身体の変化に気付くためにも、フレイルチェックリストをつけてみましょう。

フレイルチェックリストをつけましょう

下記項目のうち、いずれかに該当した人はフレイルの可能性がります

| No. | 質問項目 | 回答 | | | 点数 | |
|-----|---|---------|------------|------|------------------------------|-----------|
| 1 | 階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか | 0. はい | 1. いいえ | / 5点 | 運動機能 3点以上 (No.1~5の合計) | |
| 2 | イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか | 0. はい | 1. いいえ | | | |
| 3 | 15分くらい続けて歩いていますか | 0. はい | 1. いいえ | | | |
| 4 | この1年間に転んだことがありますか | 1. はい | 0. いいえ | | | |
| 5 | 転倒に対する不安は大きいですか | 1. はい | 0. いいえ | | | |
| 6 | 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか (6カ月以上かかって減少している場合は「いいえ」とします) | 1. はい | 0. いいえ | / 2点 | 栄養状態 1点以上 (No.6~7の合計) | |
| 7 | ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲むとき、以下のどの状態になりますか | 0. 囲めない | 1. ちょうど囲める | | | 1. 隙間ができる |
| | | | | | | |
| 8 | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか | 1. はい | 0. いいえ | / 3点 | 口腔機能 2点以上 (No.8~10の合計) | |
| 9 | お茶や汁物等でむせることがありますか | 1. はい | 0. いいえ | | | |
| 10 | 口の渴きが気になりますか | 1. はい | 0. いいえ | | | |
| 11 | 週に1回以上は外出していますか | 0. はい | 1. いいえ | / 1点 | 社会参加 (No.11が該当) | |

フレイル対策におすすめ！パワーアップ教室

つまづきやすい、階段がづらいなど日常生活に支障が出てきた人に対し、運動・栄養・口腔の専門職があなたにあった目標・運動等のメニューと一緒に考え、短期間で元気になれるようにサポートします。

- 対象：要支援1, 2の人
介護保険の認定を持っておらず、生活に支障が出てきた人
※デイサービスなどの通所サービスを利用していない人
- 実施期間：3カ月間(週1回2時間程度)
- 内容：専門職等による体操や講話

- 料金：月500円
- 送迎付き

利用希望者は地域包括支援センターへご相談ください



フレイルを予防する上で欠かせないのが、**運動・栄養(食生活、口腔)・社会参加の3つの柱**です。コロナ禍で外出の機会が減少している今、自宅でもしっかりフレイル予防に取り組みましょう。