



## 保健 保健福祉課からのお知らせ

問 保健福祉課 ☎476-1111(健康増進係135・社会福祉係143)

### ◆うつ病の早期発見・早期治療のために！【健康増進係】

自殺者にはうつ病の方が多くことから、うつ病の早期発見・早期治療のため、一般診療科のかかりつけ医から精神科医師へ紹介しやすくするシステムが大隅地域で始まりました。(G-Pネット事業)

うつ病には、精神科以外のかかりつけ医で治療ができるものもあります。2週間以上不眠が続く場合等には、うつ病が潜んでいる可能性が高いので、早めにかかりつけ医に相談してください。

### ◆介護予防のための運動教室に参加しませんか？【社会福祉係】

地域の中でいきいきとした生活を！『いきいきクラブ』

- 【指導者】 NPO法人わんぱーく
- 【開催時間】 10:00~11:30
- 【開催場所】 保健センター(毎週木曜日)
- 【内容】 高齢者向けの、健康体操(筋力をつける体操、柔軟性をつける体操、ノルディックウォーキング等)です。65歳以上の身の回りのことが自分でできる方ならどなたでも参加できます。



▲チューブを使ってトレーニング

元気で豊かな生活を！『マスタースプロジェクト推進事業』

- 【指導者】 大崎町運動普及推進員・鹿屋体育大学
- 【開催時間】 9:15~11:00
- 【開催場所】 老人福祉センター(第2・4火曜日)  
大丸改善センター(第3火曜日)  
野方活性化センター(第2・4水曜日)
- 【内容】 ストレッチ・簡単にできる運動・ゲームレクリエーション等です。65歳以上の方ならどなたでも参加できます。



▲輪になって肩たたき

一日一日を笑顔で！『音楽体操』

- 【指導者】 溝口 千恵子先生
- 【開催時間】 10:30~12:00
- 【開催場所】 老人福祉センター(毎週金曜日)
- 【指導方針】 動いて感じて、楽しくリズムに合わせて体を動かすことにより無理なく曲げて、伸ばせます。すべての筋肉と関節にほどよい刺激を与え、『寝たきりにならない。させない。つくらない。』をモットーに、健康は与えられるものではなく、何かに取り組むことが大切です。一日一日を笑顔で過ごしましょう！



▲金婚式での舞台発表の様子