



かけがえのない命を守るために ～3月は自殺対策強化月間です～



3月は、自殺対策強化月間です。自殺には、さまざまな問題が複雑に関係しており、多くが心理的に追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的問題であると言われています。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、愛知県における自殺者数は8月以降増加し、厳しい状況が続いています。

自殺を考えている人は、悩みながらもサインを発しています。身近な人の対応が大切です。

身近な人ができる

自殺を防ぐための3つの対応ポイント

- ① **気づく** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ② **傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けて話を聴く
- ③ **つなぐ** 専門家への相談につなげる



専門家へ相談することが、回復への第1歩です

健康推進課では、心の健康相談(予約制)を行っています。ご自身・ご家族についてなど、悩みをご相談ください。また、お酒の悩みは、愛西断酒会でも相談できます。詳しくは、健康推進課にお問い合わせください。

「こころの体温計」を利用してみませんか？

「こころの体温計」は、ストレス度やこころの落ち込み度など、こころの状態のチェックをパソコン・スマートフォン・携帯電話で簡単にできるものです。

こころの状態を知り、ストレスと上手に付き合うために、ぜひ「こころの体温計」をご利用ください。市ホームページからご利用いただけます。(利用料は無料。通信料は自己負担。)

直接入力される方は右記URLをご利用ください。 <https://fishbowlindex.jp/aisai/>
携帯電話・スマートフォンからはQRコードもご利用いただけます。



こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎にクガがもしてきます

【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

結果画面(例)

こころの体温計は

- ・本人モード
 - ・家族モード
 - ・赤ちゃんママモード
 - ・アルコールチェックモード
 - ・ストレス対処タイプテスト
 - ・楽観主義のすすめ
 - ・いじめのサイン
- の7つのモードがあります



問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833 FAX(28)8001 📄 <https://www.city.aisai.lg.jp/>



歯の健康講座

「パ」「タ」「カ」の発声 何回できる？

先日、「最近、食事でよく食べこぼすようになり、嫁さんに注意されるようになった。この入れ歯が悪いような気がする。」と訴える患者さんが来院しました。入れ歯は特に問題なく、それはあなたのお口の機能が弱ってきているせいだと説明しましたが、なかなか腑に落ちないようでしたので、「口腔機能の検査をしましょう」とお話をしました。他にも、「食事中にむせる」、「滑舌が悪いようだ…」と心配して来院される患者さん。これらは、歯や口の動きの軽微な衰え、つまり口腔機能の低下(オーラルフレイル)の可能性がります。歯科医院では専門的な機器を使って詳しく検査

をしますが、ご家庭でも数えるのが少し難しいですが「パ」、「タ」、「カ」の発声テストでチェックすることができます。

「パ」…食べ物を口からこぼさない唇の働き

「タ」…食べ物を押しつぶす・飲み込む働き

「カ」…誤嚥せずに食べ物を食道へと送る筋肉の働き

これらの動きを、連続して5秒間に何回発声できるかで調べます。例えば「パ」を5秒間で30回以上連続して発声できれば健全です。これらは「滑舌」が低下していないかを調べるのにも有効です。いかがでしょうか？ 実際やってみるとなかなかハードルが高いことに気が付きます。若い人たちでもできない(口腔機能が低下している)人が少なからずいます。

この「パ」、「タ」、「カ」の発声は、口腔体操の一つでもあり何回も練習することでお口の機能を向上して行くことができます。「あれ!」と思ったら「パ」、「タ」、「カ」です。 (海部歯科医師会)