

仙南サナトリウム精神科 医師

メンタル疾患と運動

近年、うつ病、認知症などの精神関連疾患が増加してあります。

平成23(2011)年、厚生省は従来の4代疾病(糖尿病、心筋梗塞、脳卒中、がん)に精神疾患を追加し、5大疾病とする方針を決め、この分野を重点的に対策することにしました。精神疾患の対策としては、そのストレスに対する原因の対策が必要なはいうまでもないことです。それ以外に精神疾患によい生活習慣に運動があります。運動はうつ病だけではなく、認知症でも効果のある数少ないエビデンス(根拠)をもっており、運動が脳血流(海馬領域)の増加、睡眠、食欲の促進をもたらす精神疾患を改善するといふのがその理由です。ところで、運動とはいかなるものをどのようにしたらよいでしょうか。一般的には有酸素運動がよいといわれております。具体的に推奨される運動は、最大心拍数(最大心拍数の計算式は220マイナス年齢)の50%の強度で、1回20〜60分、週2〜5回のペースで、ウォー

Isogami Katsuhiko 磯上勝彦



キング、ジョギング、水泳、体操、ダンス、縄跳び、サイクリングなどで行うとあっております。しかし、これは50歳以上の方には難しい目標と思われる場合、100以上になる場合は注意が必要です。たとえば、安静時の心電図では問題ないといわれても運動時に胸痛、呼吸苦がある場合は冠動脈の虚血が疑われ、禁忌となります。大切な事は、自分のペースで、会話ができるくらいのゆったりとした動作で長時間行い、次の日に疲れを残さないことです。また、各人が持っている疾患、たとえば心疾患、運動器疾患に罹患している方は主治医に尋ねてから行うことが大切です。重症のうつ病の場合も無理に行うとストレスが逆に増加しますので注意が必要です。各自にあった楽しい運動をしてメンタル疾患を予防しませんか。

こちら診療所

所長 菅井隆広

先日、雪だるま・雪像コンテストがありました。私もみなさんの作品をみて、KD(感動)いたしました。ところで、私たちも診療所前に雪像を作りましたが、ご覧いただけただでしょうか?診療所のマスコットキャラクター的存在になりましたMDK(メダカ)を作り、アイディア賞を頂きましたが、残念な結果になってしまいました。1匹だけでは迫力にかけてしまったかもしれません。さて、残念なお知らせがもう1つあります。県の人事で昨年4月に赴任したばかりですが、3月いっぱい七ヶ宿を離れることとなりました。1年という短い期間でしたが、七ヶ宿のよいところをたくさん知ることができました。七ヶ宿の美しいおそば、米、空気、山菜忘れません。ゆり太郎・源流ポッチョン、わらじで歩こう、道路沿いにいたサル、診療所の受付のメダカ、青いバス忘れません。みなさんの笑顔忘れません。チョコレートも忘れません。また機会があれば戻ってきたいと思っております。その際はどうぞよろしくお願い致します。その時は、雪像でメダカを7匹作りたいと思います。



▲メダカの雪像

新スクールバス走行開始! はみだしケイジ このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。 2月23日より、新しいスクールバスの走行を開始しました。子どもたちの夢と希望を乗せ、安心安全に学校・目的地まで送り届けています。

七ヶ宿町作業員募集

- 職種 道路維持作業員
業務内容 道路維持作業(建設機械で作業あり)
募集人員 4名
雇用条件 4月〜11月は土・日・祝祭日は原則休日。12月〜3月は、土・日・祝祭日に関わらず除雪作業に従事する(月25日程度)。

- 基本賃金 月額10,500円
加入保険 (交通費別途支給)
社会保険加入及び雇用保険適用
年次有給休暇 6ヶ月間8割以上出勤で10日間の有給休暇を付与。
雇用期間 平成28年4月1日〜平成31年3月31日まで
応募資格 次の①、②ともに満たす方
①町内居住者で、昭和26年4月1日以降に生まれた方。
②大型自動車免許、大型特殊自動車免許を所有し、車両系建設機械運転技能講習修了書を取得している方。
募集期間及び受付時間
・3月1日(火)〜
・3月15日(火)まで

- 午前8時30分〜午後5時まで(土・日曜を除く)
応募方法 市販の履歴書に記入の上、申込先に持参または郵送してください。
面接日 3月22日(火)
午後1時30分〜
役場2階(第1会議室)
申込・お問い合わせ
〒98910592
七ヶ宿町字関126番地
農林建設課(担当 吉野)
☎(37)2115

特別養護老人ホーム「ゆりの里七ヶ宿」正職員募集

- 職種 介護員
募集人員 3名
応募条件 ヘルパー2級以上(無資格・未経験の方も要相談)
年齢 60歳まで
給与 月給150,500円、163,000円(資格・経験により異なる)
夜勤手当(月4〜5回程度)5,000円/回
介護処遇改善手当

- 20,000円(平成27年度実績)
通勤手当・住宅手当等あり
申込・お問い合わせ
特別養護老人ホーム
ゆりの里七ヶ宿(担当 佐藤)
☎(37)2855

共和自動車工業株式会社 工員(未経験者可)募集

- 共和自動車工業で整備士を目指してみませんか。
職種 自動車整備スタッフ
募集人数 2人(正社員)
勤務時間 午前8時30分〜午後5時30分
賃金 月給(13万円)能力に応じて3ヶ月見習い期間あり
手当(家族・職務・工具・通勤)
お問い合わせ
共和自動車工業株式会社
☎(37)2014

遊々亭第1回のおんかる寄席 春風亭ぴっかり☆独演会

- 『女性落語家の歴史変える』とも噂される若手噺家のホープで上手い、可愛い、華がある〜と三拍子そろった落語家のプリンセスの独演会を開催します。
日時 4月17日(日)
午後1時15分開演
(午後0時40分開場)

郵便局から

現在、湯原郵便局が行っている湯原・峠田地域の配達・集荷等を、3月22日(火)から七ヶ宿郵便局が担当します。
なお、湯原郵便局の窓口事務(郵便・ゆうちょ・かんぽ)とATMのお取り扱い引き続きご利用いただけます。
ご不明な点については、白石郵便局までお問い合わせください。
お問い合わせ
白石郵便局 郵便部
noncul.yuyu@docomo.ne.jp