

こころ、元気ですか？

4月に入り、入学や就職など新たなスタートを切った人、進級や配置替えなど、周囲の環境が変わった人も多いと思います。はじめのうちは環境の変化に慣れようと一生懸命で、自分でも心や体の疲れに気付かないのではないのでしょうか。ゴールデンウィークでほっと一息ついた今頃、体や心がSOSを発してることがあります。

そこで、3月2日に開催した心の健康講演会（講師 会津中央病院 村山浩之先生）から、心の不調に早めに気づくためのチェックポイントとストレスへの対処法を紹介します。

チェックポイント①毎日ぐっすり眠れていますか？

心が不調になると必ず睡眠に問題が出てきます。睡眠に問題がなければ、重大な心の健康問題はありません。

不眠という「寝つきが悪い」だけを考えがちですが、睡眠障害には次の4種類があります。寝つきが悪い「入眠障害」、

夜中に何度も起きる「中途覚醒」、朝早く目覚める「早朝覚醒」、ぐっすり眠れない「熟眠障害」、どれも注意が必要です。心身の健康を保つためには良い睡眠を維持することが大切です。1週間以上の不眠が続いているなら、医療機関を受診することをお勧めします。

チェックポイント②お酒は楽しく飲んでいますか？

嫌な気分をお酒でまぎらわせようとする逃避、眠れなくてお酒を利用する寝酒、飲み会などで外で飲んだ時にベロンベロンになるまで飲む深酒など、回数や量にかかわらずお勧めできません。普段飲まない人が飲むようになった、毎日飲むようになった、休みの日の昼間からお酒を飲むようになったなど、飲み方に変化がある場合も注意が必要です。

楽しいお酒は良いのですが、逃避や寝酒、深酒は不眠や心の不調を悪化させます。また自殺やアルコール依存のリスクを高めます。眠れないときは、お



ストレスへの対処法は、よく眠ること。ストレスをお酒で解消することは、ストレスを悪化させ、また自殺やアルコール依存のリスクを高めます。眠れないときは、お

ストレスへの対処法は、よく眠ること。ストレスをお酒で解消することは、ストレスを悪化させ、また自殺やアルコール依存のリスクを高めます。眠れないときは、お

酒を飲むより、睡眠薬を飲んで眠ったほうが安全です。

チェックポイント③体の不調はありませんか？

心が不調になると体の不調も必ず出てきますが、その症状は実にさまざま。検査では異常がないのに不調が続いている、体の不調だと思っただけで病院に行くが異常がないと言われてしまう、2つ以上の体の不調が続いている、などの場合は心の不調である可能性が高いです。

心当たりのある人は、医療機関を受診をお勧めします。

身近な相談場所として、精神保健福祉士による心の健康相談も実施しています。

▼相談日・時間
6月21日（木）9月13日（木）
12月13日（木）25年3月14日（木）
の午後1時15分から

▼会場
町農村環境改善センター

▼その他
相談は無料です。
相談日の1週間前までの予約を原則としますが、それ以降の場合についても可能な限り対応しますので、まずはご連絡ください。

▼申し込み・問い合わせ先
保健福祉課 社会福祉業務
☎（62）2115



お姉ちゃんの心愛ちゃん（左から2番目）とお兄ちゃんの和夢くん（右端）の間で満悦の笑満ちゃん

「いつも笑っていてほしい」笑満ちゃんの名前には、そんな願いが込められています。

生江 笑満 ちゃん

平成23年10月生まれ
～樋ノ口 和幸さん・瞳さん夫婦の次女

離乳食をたくさん食べて、すくすく成長中の笑満ちゃん。「夜泣きをせず、よく寝てくれるので私たちもぐっすり眠れます。みんな寝相が悪いので、笑満がつぶされないか心配」と笑いながら話すのはパパの和幸さん。その隣で、お兄ちゃん和夢くんが笑満ちゃんの口をふきふき。お姉ちゃんの心愛ちゃんも、笑満ちゃんの面倒をよく見てくれるそうです。

最近、寝返りを覚え、おしゃべりもするようになりまし。パパに抱っこされながら「アー」と声をあげます。「表情も豊かになってきて、よく笑うようになりました」と微笑む瞳さん。

家族の愛情に包まれ、笑顔を振りまく笑満ちゃんは、今日もみんなを笑顔にします。

※「笑顔でこんにちは」に掲載希望の人は広報担当まで申し出てください。

☎（62）2111

猪苗代そば紀行

Inawashiro soba travelogue

役場の近くにある「ラ・ネージュ」は、一見そば屋には見えませんが、おいしいそばが食べられると評判のお店です。お昼時には、その味を求めて多くのお客さんが行列を作ります。

猪苗代そば暖簾の会の会長を務めるご主人が打つこだわりのそばは、こねから切るまで一切機械を使わない、完全手打ち。上品な香りの更科系のそば粉を100%使用した、強いコシと喉越しの良さが特徴の十割そばです。

おすすめは「ざるそば・ミニヒレソースカツ丼セット（1000円）」。会津を代表する2つの味が楽しめる、欲張りな一品。そばはもちろのこと、柔らかいヒレカツもおいしいと人気のメニューです。

営業時間
昼の部 午前11時30分～午後2時15分、夜の部 午後6時～午後9時（ラストオーダー午後8時30分）
定休日 不定休
☎（62）5070

手打ち蕎麦と 御食事の店

くいのや ラ・ネージュ

（代表 遠藤 孝司さん）



「ざるそば・ミニ天丼セットや冷かけおろし納豆などもおすすめです」と代表の遠藤さん。（右）

おすすめのざるそば・ミニヒレソースカツ丼セット

