

COLUMN:Health **健康コラム**

産後うつってなんだろう？

出産後のお母さんは、心も体も不安定になることがあります。産後1週間以内に、涙もろくなる・イライラ感・情緒不安定などの症状が現れる心の状態を「マタニティブルー」といい、一般的には2週間程度で回復します。



「産後うつ」は、産後3カ月以内に食欲がない・眠れない・人に会いたくないなど、一般的なうつ病と共通する症状が現れる心の病気です。人によっては、子どもをかわいいと思えず、自分を責めてしまうことも。産後うつは病院での治療や、ケアをすることで症状が改善します。

- 心と体の健康のためにできること
 - 産後の心と体の健康を保つことは、赤ちゃんの心の安定や知恵の発達のためにも大切です。まずは日頃から自分の心の状態を周りの人に伝えましょう。
 - 産後うつは自覚しにくいともいわれるので、周りの人が産後の心と体の変化を理解することも必要です。周りの人のひと声や気配りが、産後のお母さんを癒やし、治療やケアにつながることもあります。
 - また、お父さんも赤ちゃんとの生活が始まると環境の変化でストレスを感じ、お母さんと同じくらい産後うつのリスクを持つともいわれています。
 - 心配なことや不安なこと、身近に相談相手がないなど、ささいな悩みも1人で抱えこまずに保健師や助産師に相談してみませんか？

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3609)、子育て包括支援センター(☎41-3500)

市民生活コーナー

「老人施設の入居権を譲ってほしい」に注意！

■どんなトラブルがあるの？
○「近所に老人施設を建設する。市内在住のあなたに入居する権利がある」と電話があった。「必要ない」と断ると「ほかの人に権利を譲っていいか」と聞かれたので承諾した。後日、電話があり「あなたの名義を借りてほかの人の入居が決まった。手続き上、一度あ

なたから5百万円支払ってもらいたい」と言われた。また、弁護士を名乗る人から電話があり「名義を貸すことは違法。3百万円支払わないと裁判になる」と言われた

■注意することは？
○この詐欺は、実在する企業や弁護士など、さまざまな役割の人物をかたつて電話をかけてくる劇場型詐欺といわれる手口です。もっともらしい理由をつけて、不

安にさせるなどして金銭を要求してきます。話を聞かず電話を切ることが一番ですが、難しい場合は留守番電話設定にして対応しないようにしましょう

○一度お金を支払ってしまうと取り戻すことは非常に困難です。話をうのみにせず絶対にお金を支払わないようにしましょう

■困った時は？
○新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ



総合花巻病院看護部長からナースキャップを授かる学生

決意新たに 看護の道へ

花巻高等看護専門学校戴帽式

10月13日、花巻高等看護専門学校第49回戴帽式が総合花巻病院(御田屋町)で行われ、今月から病棟実習に臨む1年生34人が看護の道へ大きな一歩を踏み出しました。

式典では、総合花巻病院看護部長から1人ずつナースキャップを授けられた学生たちが、火をともしたりうそくを手にナイチンゲール誓詞を唱和。学生代表の高橋愛結さんは「患者さん一人一人の心身をサポートし、責任感を持って看護師の役割を果たしたい」と誓いました。

気持ちを つないで チームで完走

2023イーハトーフレディース駅伝

イーハトーブレディース駅伝が10月15日に開催されました。女性ランナー5人で総距離15キロをたすきでつなぐレディース・シニアレディースの部と、大人と小学生で2キロを一緒に走る小学生の部が行われた本大会。スタート直前で降り始めた雨を物ともせず、参加者は時に笑顔を見せながらゴールを目指しました。

レディース・シニアレディースの部では、区間を走り終えたメンバーがゴール地点に集結。ラストランナーを迎えて走り切った喜びを分かち合っていました。



たすきをつなぐランナー

癒しの庭で過ごす日曜日

東和ビオガーデン 日曜ショップ

10月1日、東和ビオガーデンで、庭を楽しむためのイベント「日曜ショップ」が開催されました。

東和ビオガーデンは、東和温泉前にある誰でも気軽に出入りできる広大な西洋風ガーデン。針葉樹や宿根草、一年草など日本では珍しい植物を含め、約300種6千本が無農薬で植栽されています。

「日曜ショップ」は、より多くの人にガーデンを訪れてほしいと年4回開催。来場者は、植物苗や雑貨、ドリンクなどの出店を楽しみ、自然に囲まれて癒しのひと時を過ごしました。



▲自然の中で出店を楽しみます



▶ビオガーデンで癒しのひと時

いいコ発見! **地域おこし協力隊**

花巻の魅力を全国に！世界に！伝えたい！
-観光資源を活用した魅力ある観光コンテンツの創出担当 中村 楓香-

協力隊2年目の中村楓香です。現在、花巻の観光地や飲食店を取材し、SNSで発信することに力を入れています。

近年、若者世代は情報収集の手段として新聞や雑誌よりもSNSを利用することが多い傾向にあります。しかし、「やり方がわからないから」とSNS発信に消極的な飲食店や団体が多いのが現状です。



Instagramでは左記のような画像を投稿し、市内のお店や施設などを紹介しています



私の活動目標の一つに「花巻でバズりたい(全世界から花巻に注目を集めたい)」があります。この目標達成のために、自身のSNSアカウントでの発信を続けながら、SNS発信に興味のある市内の飲食店や団体などへSNSの始め方を教えたり、取材をしたりすることで協力していきたいと思っています。

市民の皆さんも、花巻の魅力をSNSなどで発信してみませんか？