

2010年(平成22年)9月9日(木曜日)

5 地域ワイド

メンタルヘルス自己チェック

ポスター販売開始

OCHIS 事務所などに掲示を

【大阪】NPO法人大阪ヘルスケアネットワーク普及推進機構(OCHIS)、武田裕理事長は今月から、メンタルヘルスをチェックするポスターの販売を開始した。

ポスターは「なんだか調子がでないあなた! もしかして『こころの病気』かも」とチェックを促し、「お酒の飲み方が変わった」をはじめ8項目に絞り込んだうつ病のサインを示してい

うつ病のサインを8項目でチェックできる

る。ストレスと上手に付き合う6つのポイントを掲げる一方、気軽に心療内科・メンタルクリニックを訪ねることもアドバイス。

OCHISでは、これまでに腰痛防止のストレッチ

体操の方法を紹介したポスターも販売した。今夏は「熱中症対策」をテーマに、熱中症の症状と予防法、水分補給のタイミング、対処法についてまとめたポスターを作製。

作本貞子理事は「精神状態は変化する。『一度チェックしたから大丈夫』ではなく、事務所、休憩室に掲示することで、変化に気付いてもらいたい。今回は本人がチェックするポスターを作った。現在、第三者がチェックするポスターも考えている」と語っている。

(佐藤 新一)