



「こころの健康も、からだと同じくらい大切に」—世界メンタルヘルスデーに寄せて—

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」。こころの健康を守ることは、身体と同じくらい大切です。気づかぬうちにストレスがたまり、眠れない・食欲がない・元気が出ないなどの症状につながることもあります。

① ストレスは誰にでもあるもの

完璧を求めず、「疲れたな」と思ったら休むことも大事です。まずは、自分の状態に気づくことから。

② 眠りと心はつながっている

寝つきが悪い・夜中に何度も目が覚める…そんな時は、寝る前のスマホやカフェインを控え、照明を落としてリラックスを。

③ 人と話すだけで、こころが軽くなる

家族・友人・同僚との何気ない会話が、気持ちを整える助けになります。つらいときは専門家に話すのも大切。

④ 「がんばらない日」をつくろう

気分が乗らない日は、無理せず深呼吸してみてください。ぼーっとする時間や、好きな音楽・香りなどもおすすめ。

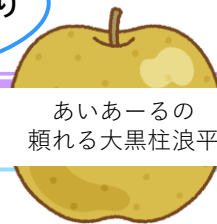
⑤ まじめな人ほど、抱え込みやすい

「こんなことで相談していいのかな？」と思わずに、身近な人や支援機関に声をかけてみましょう。

【今日からできること】

- 1日5分、自分をいたわる時間をつくる
- 「最近どう？」と誰かに声をかけてみる
- 心が疲れたときは、休む勇気も大切

こころの健康は、日々のちょっとした心がけで守ることができます。がんばりすぎず、ゆるやかに。



今月のつばやき

今月のテーマ：香南サテライト開設  
今月の担当者：小松博文(看護師)

あいあーるの  
頼れる大黒柱浪平

2025年10月、あいあーる訪問看護ステーションは香南市に新拠点「香南サテライト」をオープンします。高知県の調査によると、訪問看護の利用者は年々増加しており、香南市では高齢化率が32.6%と全国平均を上回っています。さらに、国立社会保障・人口問題研究所の推計では、2025年時点で後期高齢者人口が6,407人に達し、医療需要予測指数は全国平均を上回る113とされています。こうした背景から、地域における在宅医療の充実喫緊の課題となっています。

これまで本ステーションから高知市や香南市等への訪問には距離的制約があり、緊急対応や継続的ケアに課題がありましたが、香南サテライトの設置により、高知市・南国市・香南市への訪問が可能となり、本山町・大豊町からの相談にも対応できる体制が整いました。これにより、より迅速で柔軟なサービス提供が可能となります。

また、本ステーションには特定看護師と精神科認定看護師が在籍しており、身体疾患と精神科領域を同時にケアできる体制が整っています。心身の複合的な課題を抱える利用者に対して、医療処置・服薬管理・精神的ケアを一体的に提供できるほか、ご家族への心理的支援や介護負担への寄り添いも可能です。「安全と信頼の看護」を理念に、地域住民の暮らしに寄り添い、地域の関係機関の皆様と連携し、地域に根ざした在宅医療を支えてまいります。

香南市野市町西野2043-1 眞島テラス3号  
(電話番号は本社と同じ0887-37-9825です)



あいあーる合同会社

あいあーる訪問看護ステーション

〒784-0004

高知県安芸市本町2丁目4番9号



0887-37-9825

