

# 保健婦メモ

## 十一月は

### 精神衛生

#### 普及月間

ストレスの多い社会ですが、みなさんの心の健康状態はいかがですか。

また、高齢化社会をむかえ、おとしよりの精神衛生も問題についてとりあげてみました。

ごはんを食べたのに「食べてない」「食べさせてくれない」と言う、外に出て行くと帰り道がわからない。家をまちがえる。近所の人に「うちの嫁は、ごはんを食べさせてくれない」「いじわるをする」といふらす、怒りっぽい、元気な人を「あの人は死んだ」などともりもしない話をくどくどくり返す、失禁する。など、これらの行動がボケの症状です。いじわるや、あてつけでやっているわけではありません。だれのせいでもありません。病気のせいなのです。

(ボケの原因)

65歳以上の老人の100人に3、5人がボケになるといわれています。

脳の萎縮によるもの、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害によるもの、また、考えたり、行動したりすることが少なくなったためにおこってくるものもあります。

(身体的要因)

脳の変化、高血圧、動脈硬化、貧血、胃腸障害などによる身体機能の低下など

(心理的要因)

老年期、初老期のうつ病、不安、緊張、欲求不満、怒り(ぼけを防ぐ知恵)

ぼけは40歳からの健康管理、日常生活のやり方で、相当防ぐことができます。

☆脳の血管を大事にしましょう。

日本には、脳動脈硬化、脳血管がふさがったり、破れたりしたことになるぼけが一番多いのですが、これは予防できます。

△40歳をすぎたら、成人病の一般健康診査(住民検診)を

●高血圧、動脈硬化気味の人は、

医師の注意をよく守って、

●糖尿病もぼけの原因、肥満も

大敵

●食事の注意で老後に差が

す。腹8分目、蛋白質、野菜類

を十分に。脂肪やごはんは少な

目に。魚、牛乳、野菜、果物、

海藻など、種類は豊かに。味は

うす味に。

△タバコ・お酒はほどほどに。

☆生きがいを持ちましょう。

●若い時から趣味を豊かに。

●感謝の気持ちで、少しでも人

の役に立とう。

●何をやるにも、創意・工夫を

忘れずに。

——千葉県精神衛生センター

パンフレットより——

みなさんの生活の足として運

行されている千葉交通バスは、

自家用車の普及、生活様式が多

様化等により利用者が減少し、

バス会社は赤字経営におちいり、

日吉線については、六十年代ま

で国・県・町の補助金により運

行され、貝塚線については六十

一年度まで国・県・町の補助金

により運行されてきました。

しかし、国県の補助金は六十

## し尿汲取り手数料の支払いは

### 口座振替で

し尿汲取り手数料は、現在、各家庭に汲取りに伺った際に現金で納めていただいています。が、住民の利便と組合収集業務の効率化をはかるため、来年度から口座振替の方法で納めていただくようになります。

口座振替の方法

東総衛生組合の指定金融機関

の、あなたの口座から手数料を

振り替える方法です。領収書は

発行されません。(領収書は、

必要があれば申し出により衛生

組合で発行します。)

口座振替の手続きは

組合の指定する金融機関、役

場保健衛生課または、衛生組合

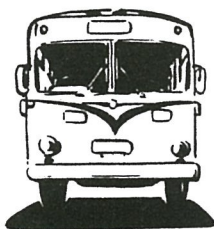
六十一年度でそれぞれ打ち切られ、日吉線については町単独で六十一年度を運行してまいりました。

町は六十二年度についてもバス以外に交通手段のない方のために、「地域の足」としてのバスを維持していくことを決定し、八日市場市、横芝町と共同で来年九月三十日まで運行していくことにいたしました。みん

なでバスを利用してバス路線の存続に努めましょう。  
六十一年度光町負担分補助金額(推定)

○日吉線——三百六万六千円

○貝塚線——七十七万三千円



## 千葉交通バス 62年9月末日まで運行 日吉線・貝塚線