

スポーツスタイル

2011 B & G 全国ジュニア水泳競技大会が8月14日東京辰巳国際水泳場(江東区)で開催され、笠間市から8名の県予選を勝ち抜いた児童・生徒が参加しました。

◆決勝進出者

小学生5・6年の部男子50m背泳ぎ

7位 河内翔生君(稲田小5年)

男子200mメドレーリレー

6位 河内翔生君(稲田小5年)

永山陽平君(笠間中2年)

B & G 全国ジュニア水泳競技大会は、海洋センターを設置している市町村に居住している児童・生徒を対象に開催されている全国大会です。



出場選手(敬称略)

後列左から:永山陽平、山口蒼生(笠間中1年)、山口未夢(笠間中3年)
前列左から:大島つくし(リリーパール小5年)、川野輪拓也(笠間小3年)、小貴大和(笠間小5年)、河内翔生、大島一刀(リリーパール小3年)

笠間を元気にするネットワークづくり

みんなの健康コラム(2)

うつ病について

皆さんこんにちは。笠間を元気にするネットワーク事務局です。

今回は、うつ病についてお話しします。ゆううつな気分は、ストレスがたまると誰もが経験します。しかし、この気分が数週間続き、「やる気がでない」「食欲がない」「眠れない」「自分を責める」「死にたい気持ちになる」といったさまざまな症状があらわれて、仕事や日常生活に支障がでる場合、うつ病と診断されます。便秘、倦怠感、頭痛、動悸、肩こりなど、からだの症状で始まることもあるので注意が必要です。

この病気は、一生のうち、6人に一人がかかるとても頻度の高い病気で、最近、中高年の働き盛りの男性のうつ、自殺の増加が大きな問題となっています。主なきっかけは、定年、病气、親しい人の死、など人生における不幸な出来事が多いようです。元の性格がまじめで、几帳面な人は、物事を成功か失敗か、と極端に考えがちです。このような人にストレスがかかり、気分の落ち込みが続くとい

うメカニズムが、うつ病の原因と考えられています。

典型的なうつ病は、適切な薬の治療やカウンセリングでよくなります。しかし国の疫学調査によれば、うつ病にかかっている人は4人に一人しか医療機関を受診しておらず、自分や周りが気づかないことが多いとされています。ご家族に、もし反応が遅い、表情が暗い、体調不良を訴える、お酒の量が増える、遅刻、欠勤が増えるといった方がいたら、①眠れない、②食欲がない、③気分が落ち込む、の3つの症状がないか本人に尋ねましょう。もし3つの症状に当てはまるようであれば、早めに医療機関にご相談ください。

「笠間を元気にするネットワークづくり」事務局
(筑波大学精神神経科グループ
太刀川研究室内)
TEL/FAX
029-853-3343
E-mail: kasama-genki@tsukuba-psychiatry.com

努力は人生の勲章だ



と・こ・と・ん・教・室
学力強化スペシャル YARUKI 全員無料特講
中1 中2 6時間耐久
中間テスト対策
土日無料特講
10月中国テスト直前実施
中3 3ヶ月間無料
受験対策
土曜無料特講
10月1日土曜日全教室一斉スタート

新規 OPEN 感謝記念
入会歓迎キャンペーン
入会金 1,500円免除

1クラス平均5~6名
本格派少人数制クラス 定員12名

笠間稲荷校
笠間友部校

授業料 & 講習授業料
家族割
2人目半額
3人目から無料

と・こ・と・ん・教・室
平成進学アカデミー

日立校 0294/246373 自習室完備
ひたちなか校 029/273/8655
東海校 029/287/123
大井町校 0294/542215
多賀校 0294/352415
小水津校 0294/436208
常陸太田校 0294/721120
十王川原校 0294/391255
高萩校 0293/207711
磯原校 0293/436465
大津校 0293/466655
笠間友部校 0296/785560
笠間稲荷校 0296/721486
電話受付時間/日曜以外の午後3:00~10:00 開校時間は教室によって異なりますので、ご来塾の前に電話でお問合せ下さい。