

# 自分でできる うつの予防

こころと身体をいきいきと！

うつ病は、誰でもかかる可能性がある身近な病気です。

寒い日が続き、家で過ごす時間が増えている方も多いと思います。外出頻度が少なく閉じこもりがちになると、気分の落ち込みにつながってしまうこともありますが、身近な病気である「うつ病」について意外と知らない方も多いのではないのでしょうか？

今回は、こころの専門家である公認心理師と、リハビリの専門家である作業療法士が、自宅でできるうつの予防についてお話します。

「こころとからだ」はつながっているので、からだを動かすことはうつの予防にもつながります。

[講師] 西仙台病院 公認心理師：堀越 歩  
作業療法士：高橋芽生・追木崇弥

どなたでも  
参加できます



## プログラム

“こころの専門家” 公認心理師による  
うつ病と予防についてのお話

“リハビリの専門家” 作業療法士による  
雪の日も自宅でできる体操

参加費  
無料



2023.2.8 (水) 14:30-15:30

定員 20名 [要事前申込 (申込締切 2/7)]

会場 仙台市広瀬市民センター 2階 セミナー室  
〒989-3125 仙台市青葉区下愛子字観音堂 5

### 感染防止対策について

感染防止対策を講じたうえで開催いたしますが、開催日、開催内容等が変更になる場合がございます。当日はマスク着用、検温、体調チェック、手指消毒にご協力をお願いいたします。

お申込み・お問合せは下記までご連絡ください



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

西仙台病院

地域医療連携室

☎ 022-398-5526

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字新田 54-4 電話受付時間：平日 9:00～17:00 / 土曜日 9:00～12:30 (祝日を除く)

