

あなたの悩みを ご相談ください

氷川町の相談窓口

■メンタルヘルス相談

内容：臨床心理士によるカウンセリング
相談日：毎月最終月曜
時間：14：00～17：00
場所：健康センターまたは訪問
相談員：臨床心理士 井田 博子
※要予約 ☎ 52 - 5852 (保健師まで)

■心療内科医師相談

内容：受診したいが、なかなか受診できない方のために心療内科医師が相談を受けます。
相談日：希望に合わせて医師と調整
時間：13：30～15：00
場所：健康センターまたは訪問
相談員：荒木幹太
荒木医院／熊本労災病院心療内科医師
※要予約 ☎ 52 - 5852 (保健師まで)

■健康相談

相談日：毎週月曜日
時間：8：30～12：00
場所：健康センター
相談員：保健師・栄養士
※事前にお電話下さい。☎ 52 - 5852 (保健師まで)

熊本県の相談窓口

■精神的葛藤と苦悩に関する相談

熊本いのちの電話
☎ 096-353-4343
24時間 年中無休

■こころの悩み相談

熊本こころの電話
(県精神保健福祉協会)
☎ 096-285-6688
10：00～22：00 年中無休

■ひきこもり・精神障がいに関する相談

こころの健康相談
(県精神保健福祉センター)
☎ 096-386-1166
9：00～16：00 土日祝除く

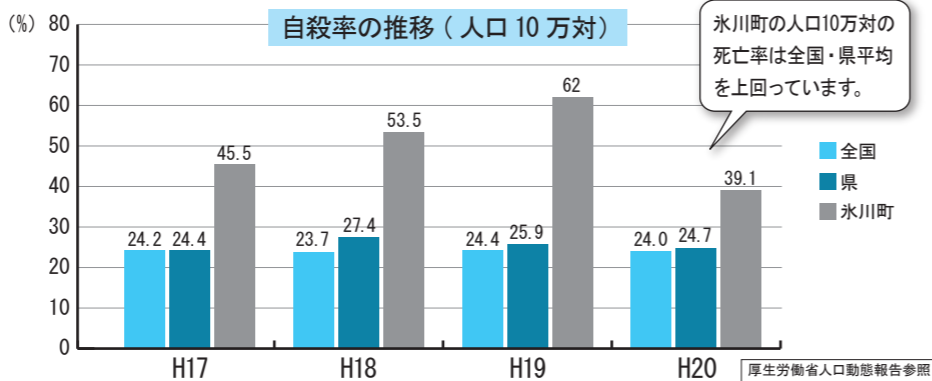
お問い合わせ先
氷川町役場 健康福祉課 保健師
☎ 52 - 5852

こころの健康コーナー

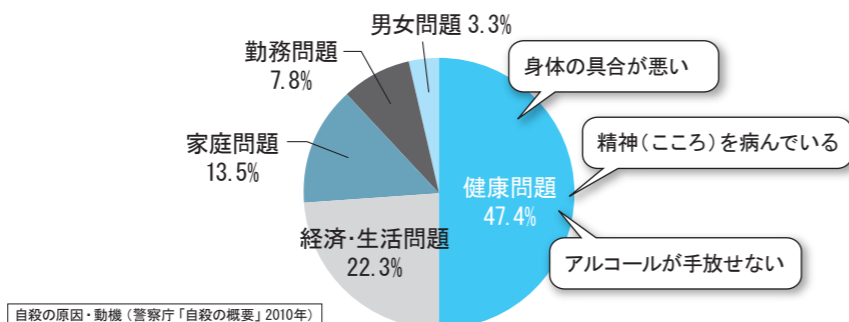
『大切ないのちを守るために』

日本の年間自殺者数は、1998年に3万人を超え、それ以来連続で3万人を上回っています。特に中高年男性の自殺が多く、がん、心臓病、脳卒中などに匹敵する健康問題になっています。

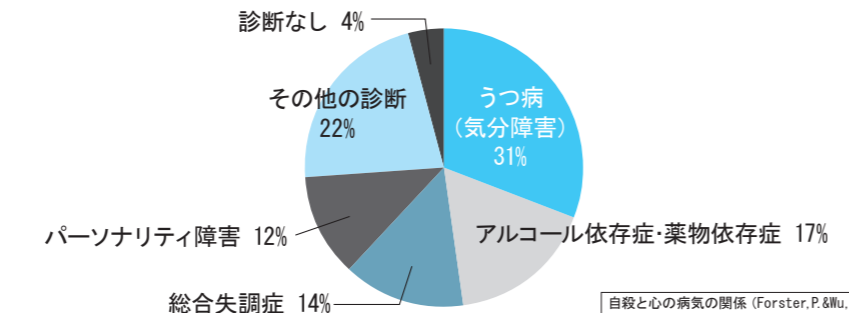
自殺の原因の第1位である「健康問題」のなかでも「心」の健康問題」が大きな割合を占めています。



どんな悩みがあったのでしょうか？



自殺は「心の健康問題」が大きな理由



自殺原因の第1位である「健康問題」のなかでも、「心」の健康問題」が大きな割合を占めています。自殺者の大多数(9割以上)が自殺の前に何らかの「心」の病気にかかっていることが分かります。中でも「うつ病」や「アルコール依存症を含む物質関連障害」は自殺に結びつきやすいことが読み取れます。

アルコールとうつ病の合併に注意

アルコール依存症とうつ病の合併の頻度は高く、共存していると自殺の危険性が増すと指摘されています。アルコールは睡眠の質を低下させる働きがあるので、不眠を改善しようと飲酒するのは逆効果となります。

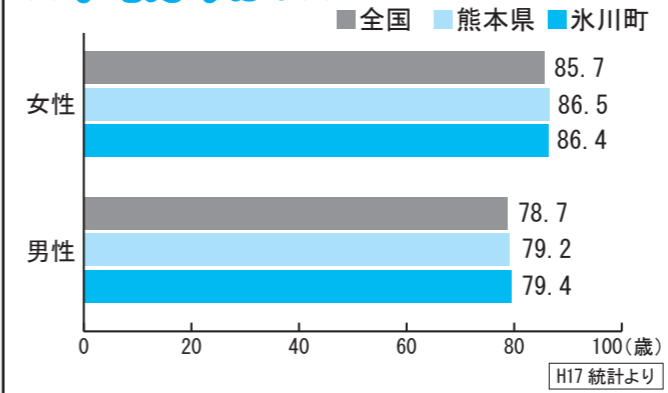
悩みを一人で抱えず、専門家に相談すれば具体的な解決方法が見つかるかもしれません。また、悩みを言葉に出して話せば意外なほど気持ちがすっきりすることが期待できます。町の相談窓口もご利用ください。

引用文献：「大切な人の悩みに気づいてください」高橋祥友：防衛医科大学校 防衛医学研修センター行動科学研究部門教授

けいんこうだ・よ・り

9月19日「敬老の日」にちなんで、今月は、「氷川町の元気高齢者を目標そう!」をテーマに特集します。こころとからだの元気年齢をアップして、もっともっと長生きしていただきたいですね!

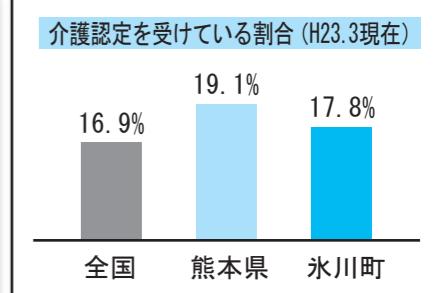
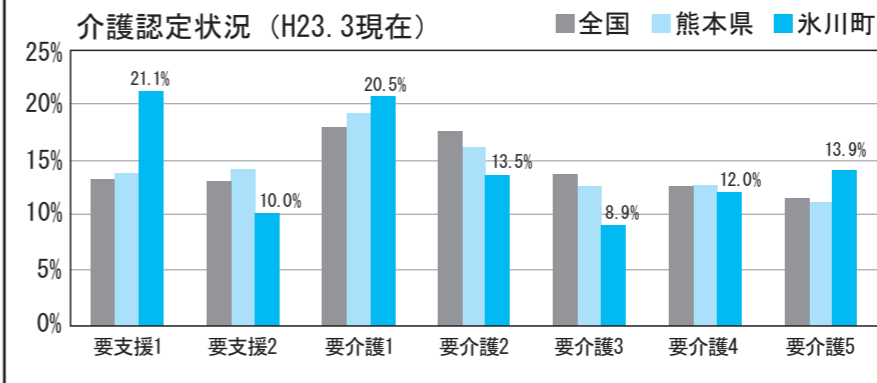
★平均寿命は?★



全国よりも氷川町の高齢者は長生きなんだね。じゃあ、元気な高齢者も多いのかな??

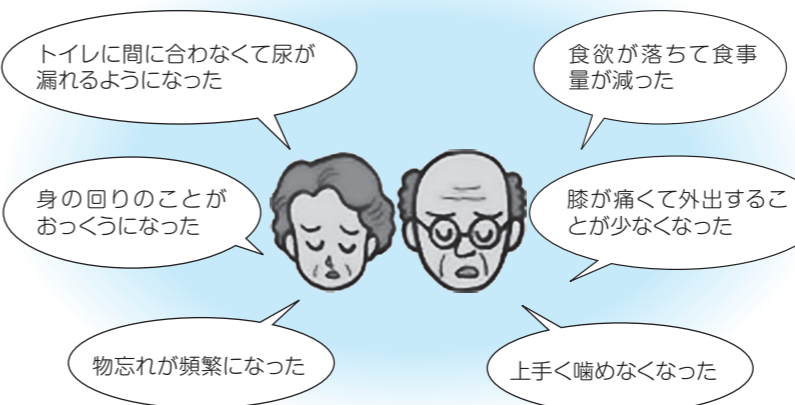
健康寿命 (病気や障がいなど不都合のない状態で生活できる期間) は・・・
男性で約73歳、女性で78歳 (2007年データ) なんだって! しかも、日本は平均寿命と一緒に世界一!!
男性で約7年、女性で約8年、平均寿命と違うんだね! 平均寿命と健康寿命、一緒になるように暮らしていきたいね♪

★介護保険認定者の割合は?★



要支援1・2になった原因としては、骨・関節疾患の割合が多く、全体では脳血管疾患、認知症の割合が多くなっています。

★危険な老化のサインとは?★



▲フリートレーニングの様子

★今日からできる介護予防のコツ★

〈低栄養の予防〉
肉・魚・卵・牛乳など身体を作るたんぱく質を毎日取りましょう!!

〈認知症の予防〉
「記憶」「注意する」「計画する」この3つの機能が最初に落ちてきます
★1日前の日記を書く
★3人以上のグループでおしゃべりする
★料理をする

〈筋力低下の予防〉
町では筋力低下を予防するために、健康センターで器具を使った運動の教室を行っています。家から出て人と話し、頭も体も使ってリフレッシュできますよ!

包括支援センター・健康福祉課では高齢者の心身の健康について、ご相談をお受けしています。ご本人、ご家族、ご親戚、ご近所の方など心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通) 包括支援センター ☎52-5335