

氷川町の相談窓口

※要予約 電話またはメールにて保健師までご連絡ください。
☎52-5852 (直通)
kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

■メンタルヘルス相談

内容：臨床心理士による相談
日時：毎月最終月曜(14時~17時)
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

■心療内科医師相談

内容：心療内科医師による相談
日時：希望に合わせて医師と調整(13時30分~15時)
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)

■健康相談

日時：毎週月曜日(8時30分~12時)
場所：健康センター
相談員：保健師・栄養士

こころの健康コーナー

あなたは どうして いますか? ~話の聴き方~

さまざまな悩みは簡単に解決しないかもしれません。しかし、悩みを聴いてもらった時「この人に分かってもらえた」と感じることで、意味のある体験となります。普段の人間関係やコミュニケーションを円滑にするために、「話の聴き方」をもう一度見直してみませんか。

基本のイメージはキャッチボール

相談の場面では、相手が投げたボールを何とかキャッチし、相手を取りやすいようなボールをこちらがゆっくりと投げ返していきます。

相手を取りやすいボールというのは、しゃべって返すのが全てではありません。視線や相づちというのがあります。優しいまなざしや「そうなんです〜」と相づちを打ちながら聴くと相手は話しやすくなります。こちらがしゃべるのは3割位がよいと言われています。



参考資料:「話の聴き方」熊本県精神保健福祉センター

けいけんこうだ・よ・り

9月は「健康増進普及月間」です。下の表は熊本県の市町村別平均寿命ランキングになりますが、元気で長生きをするためには運動や食事など日々の少しの工夫で延ばすことができます。

今回は生活の中でできる運動法をご紹介します。今の生活の中でできる工夫をしてみましょう!

熊本県市町村別平均寿命ランキング(平成22年)

平均寿命(男性)			平均寿命(女性)		
市町村名	平均寿命	市町村名	平均寿命	市町村名	平均寿命
1 菊陽町	81.2歳	11 西原村	80.7歳	1 菊陽町	88.3歳
2 長洲町	81.1歳	12 益城町	80.7歳	2 西原村	88.0歳
3 合志市	81.0歳	13 甲佐町	80.7歳	3 菊池市	87.8歳
4 美里町	81.0歳	14 大津町	80.6歳	4 美里町	87.6歳
5 和水町	81.0歳	15 氷川町	80.6歳	5 南阿蘇村	87.6歳
6 山都町	81.0歳	16 水上村	80.6歳	6 水上村	87.6歳
7 あさぎり町	81.0歳			7 阿蘇市	87.5歳
8 熊本市	80.9歳			8 氷川町	87.5歳
9 宇土市	80.8歳			9 合志市	87.4歳
10 水俣市	80.7歳			10 和水町	87.4歳

熊本県内の平均寿命ランキングでは、氷川町は上位でしたが、「元気で長生き」の町にしていきたいですね!



健康な期間を延ばそう! 結果が見える筋肉を意識した運動法

求める結果によってオススメの運動が変わってきます。まずはあなたにぴったりの運動を選びましょう!

体脂肪を燃やしたい! 血糖値や血圧を正常にしたい! 人には...

- 「有酸素運動」ウォーキング、水泳、自転車、階段昇降など
- 食後30分~1時間後から始めるとより効果的!
 - 1回30分の運動で12~72時間持続するため
 - 3日に1回のペースでもOK!!



ケガしない身体を作りたい! 疲れを残したくない! 人には...

- 「ストレッチ体操」
- 肩甲骨の間の筋肉や太ももの大きな筋肉を意識して動かすと効果的!



認知症

キャラバンメイトだより No.5

認知症について体験したこと

昨年の夏ごろ80歳代後半の女性が我が家の周りを行ったり来たりされていました。

夕方、日も暮れようとしていたので「どこかお探しですか?」と声を掛けると「私の姉の家がこの辺にあるのですが。」と不安そうな表情で困った様子でした。また、長時間歩かれたせいか膝の痛みを訴え

られ、少し尿臭もしていました。詳しく話を聞くと「以前と少し風景が違う。」ときりに言われていました。

私たち家族も引っ越ししてきたばかりで土地勘がなく、我が家の向かいの人に尋ねてみましたが「ちょっとわからんね。」と言われ、一緒になって別の近所の人に尋ねると「わからんね。」と返答。

その人も一緒になって別の家に尋ねると「この人は〇〇さんの妹さんたい。」と地域の人の協力でお姉さんを見つけることが出来ました。

お姉さんに話を聞くと「たんべんにこやんして家ば出てくるとですたい、ありがとうございます。」と言われ、皆さんに感謝しておられました。

私が感じたのはこの高齢者の人には昔の水田ばかりの風景が記憶に焼きついており、現在のアパートが立ち並ぶ風景は全く別の土地に来たような気持ちになり混乱を招いてしまったと感じました。また、田舎ならではのご近所付き合いが生んだ良い結果だと思いました。(1)

認知症に関する相談会

日時：毎月第1木曜日(14時30分~)
場所：健康センター
相談員：精神保健福祉士・介護支援専門員
※相談会以外にも、地域包括支援センターでは随時相談をお受けします。(土日祝日除く8時30分~17時)

★認知症についての疑問、質問、体験談を募集しています。下記までご連絡ください。

相談・お問い合わせ先

- 地域包括支援センター ☎52-5335
- 健康福祉課 ☎52-5852(直通)



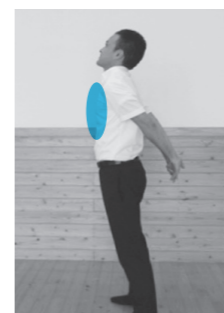
おすすめストレッチ体操

背中



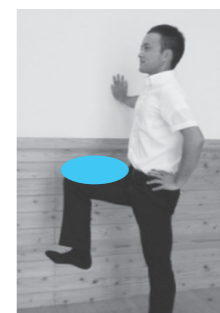
- 膝を曲げ、腕を前に伸ばしてへそを覗く

胸



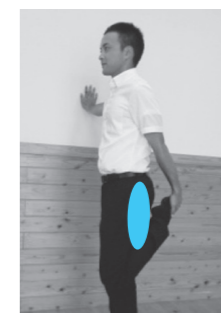
- 手を組み、肩を後ろに引く

太ももの周り



- 膝を高く、太もも上げを行う

かかとをお尻に引きつけるように膝を曲げる



- かかとをお尻に引きつけるように膝を曲げる

太もも・お尻



- 足を肩幅に広げ、膝がつま先より前に出ないようにゆっくり腰を落とし元に戻す

参考資料：日赤運動教室

特定健診は1月31日まで 子宮がん・乳がん検診は11月30日まで 医療機関で受けることができます。まだの人はぜひ受診しましょう!

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通) ✉kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp