

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

人間関係を円滑にするために ～聴き方の基本～

相談を受けた時など、相談の場面での話の聴き方の基本は「か・き・く・け・こ」です。「か」は確認、「き」は共感、「く」は繰り返し、「け」は傾聴、「こ」は肯定です。その中でも傾聴は聴き方の基本で「全身を耳にして聴くこと」と、心理学の河合隼雄先生は表現しています。

傾聴(けいちょう)

☆表情や声のトーンなどを出来るだけ相手に合わせて聴きましょう。

☆「沈黙」を大切に扱うということも大事になります。基本的には待つ姿勢でいましょう。

☆相手の気持ちや考えに寄り添うような姿勢で話を聴きましょう。相手を自分の視野に入れる、うなずき、相づちも大切です。



参考資料:「話の聴き方」熊本県精神保健福祉センター

認知症

キャラバンメイトだより No.6

～認知症になったらもう治らない 本当?うそ?～

認知症全体の1割程度ですが、治る認知症もあることをご存じですか?

例えば、足取りが悪く転倒するようになり、そのうち、物忘れが目立ったり、失禁するようになったAさん。

病院を受診して、正常水頭症と診断され、手術を受けました。その結果、病気になる前の元気で働き者のAさんに戻ることができました。その他にも、頭を打って、数週間後から数か月後に、歩行障害や認知機能の低下が起こる、慢性硬膜下血腫という病気もあります。この病気も手術により、改善は可能です。

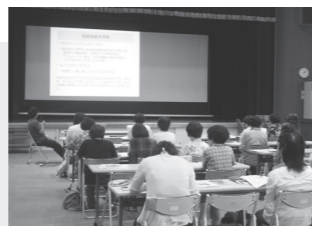
何かおかしい、認知症になったかな?と思ったら、直ぐに専門の医療機関への受診をお勧めします。

認知症も早期発見・早期診断・治療が大切です。専門の医療機関には、平成病院、くまもと診療病院、くまもと青明病院、熊本大学病院などがあります。まずは電話で予約をしてから相談してください。(K)

「認知症を知る学習会」を開催します

認知症の人やその家族への応援者が「認知症サポーター」です。「何かお手伝いすることはありますか?」と一声掛ける、家族にねぎらいの言葉を掛けるなど、認知症サポーターの役割はさまざまです。

「認知症を知る学習会」では、認知症サポーターを養成しています。地区の会合や少人数のグループでも開催できますので、ご希望の日時でお気軽にお申し込みください。



▲学習会の様子

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)

けんこうこうだ・よ・り

平成25年度 インフルエンザ予防接種補助のお知らせ

氷川町では、高齢者と子どもを対象にインフルエンザ予防接種の一部補助を行います。必ず受けなければいけないものではありませんが、受けることで重症化や死亡の危険性を下げることができます。



インフルエンザ予防接種の補助内容

高齢者		
【補助期間】	10月1日(火)～12月31日(火)	
【対象者】	○65歳以上の人 ○60歳以上65歳未満の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に、自己の身の日常生活活動が極端に制限される程度の障害をもつ人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する人(医師の指示がある人のみ)。	
接種場所	接種料金	補助額
外 来	4,000円	3,000円
入院・入所	2,000円	1,000円

子ども		
【補助期間】	10月1日(火)～平成26年1月31日(金)	
【対象者】	○1歳から15歳(中学3年生)まで	
接種料金	補助額	
4,000円程度	2,000円まで	

※接種料金は八代郡市で接種した場合の金額です。
※高齢者本人の意思確認が出来ない場合、任意接種(全額自己負担)になりますのでご注意ください。

八代郡市、宇城市以外の医療機関で接種希望の場合は事前に手続きが必要な場合がありますので、健康福祉課または宮原振興局総務振興課へお問い合わせください。

なお、高齢者、子ども共に補助は一人一回のみとなります。

予防接種を受ける前に

医療機関へ事前に電話で予約をお取りください。実施医療機関は氷川町ホームページをご覧ください。かかりつけ医または健康福祉課へお問い合わせください。

接種時に持参していただくもの

○健康保険証(本人確認のため)、自己負担金
※1～15歳までの場合、母子健康手帳も必要です。紛失された人は健康福祉課で再発行しますのでご連絡ください。
※予診票は医療機関に準備しています。
※八代郡市、宇城市以外で接種の場合は事前手続きの際に、その他必要書類をお渡します。

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。健診を希望される人は、健康福祉課までご連絡ください。

【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通) 宮原振興局 総務振興課 ☎62-2311
✉kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp