

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

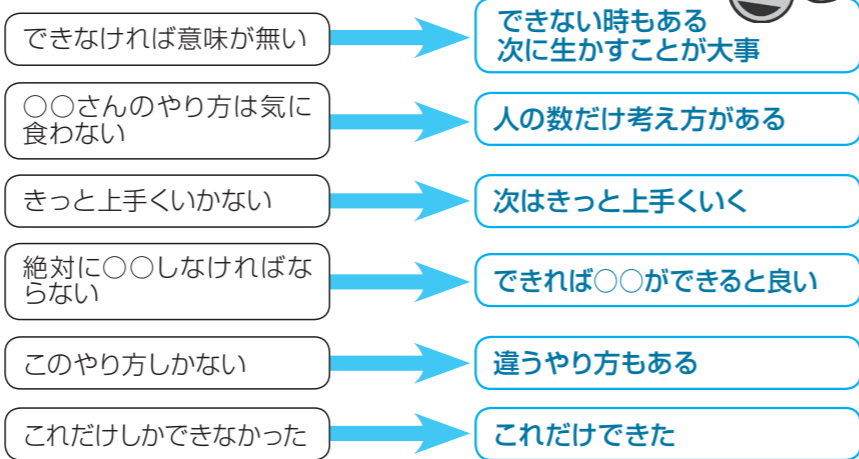
日時：毎週月曜日(8時30分～12時)
場所：健康センター
相談員：保健師・栄養士

こころの健康コーナー

ストレスをためないコツを身に付けましょう

ストレスで心が疲れてくると、物事の考え方や見方が狭くなりがちです。上手に発想の転換を図り、柔軟な思考力や広い視野を持つ工夫をすると、心にゆとりが生まれます。

発想を転換しましょう!



引用：はじめよう心の健康づくり
(監修 山本春義 横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長)

認知症

キャラバンメイトだより No.8

デイサービス職員の体験談

Kさんは、中等度の認知症があり、デイサービスを利用されています。家に迎えにいくと、いつも愛想のいい妹さんが介助し、家の前で待っておられます。途中、車の中では、こちらから話しかけることにはよく対応されます。辻褄は多少合わないところもあります。施設内では足が不自由なこともあり、静かに座っておられることがほとんどです。お茶を勧めても「私はあんまり飲まんとですよ～」というのが口癖です。食事の時も頭を振りながら「私はあんまり食べんとですよ～」といったも控えめです。おにぎりを握らせると、「私はあんまり食べんとですよ～」と言いながらパクパクと良く食べられます。不思議です。この方は性格的にも温厚で、ゆっくりと一日を過ごしておられます。ず～と長生きして、ず～と付き合いが続けばな～と思います。(KM)

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)

認知症サポーター養成講座を高齢者サロンで行いました

10月22日、鹿島サロンでは山本正巳さん、24日の桜ヶ丘サロンでは山田日出子さん、中山京子さんの認知症キャラバンメイトである3人が講師となり、認知症の症状や、認知症の人に接する時の心構えなどを、身近にある体験を交えて話され、参加者は自分のことのように真剣に聞いていました。



▲鹿島サロンの様子



▲桜ヶ丘サロンの様子

お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

けんこころうだ・よ・り

11月3・4日、氷川町文化祭において健康チェックコーナーを開設し、たくさんのご来場がありました。氷川町の住民健診結果では、糖尿病の血糖値(HbA1c、血糖)が県内でも高くなっています。健康チェックコーナーでは、身近な飲料品や食品にどれだけ砂糖が入っているか、どれだけのカロリーがあるかを知っていただくために、「砂糖とカロリーのクイズ」を実施しました。今回はそれをご紹介しますので、皆さんも確認してみましょう。

入っている砂糖の量が多いのは?



1日の砂糖摂取量の目安は20gまでです。(血糖値が高い人は1日10gまで)
上の例では、砂糖量が1位の乳性炭酸飲料(500ml)を飲むと、3日分以上の砂糖の量になります。スポーツドリンクも砂糖量は1日半分以上ありますね!

栄養成分表示 100mlあたり標準値

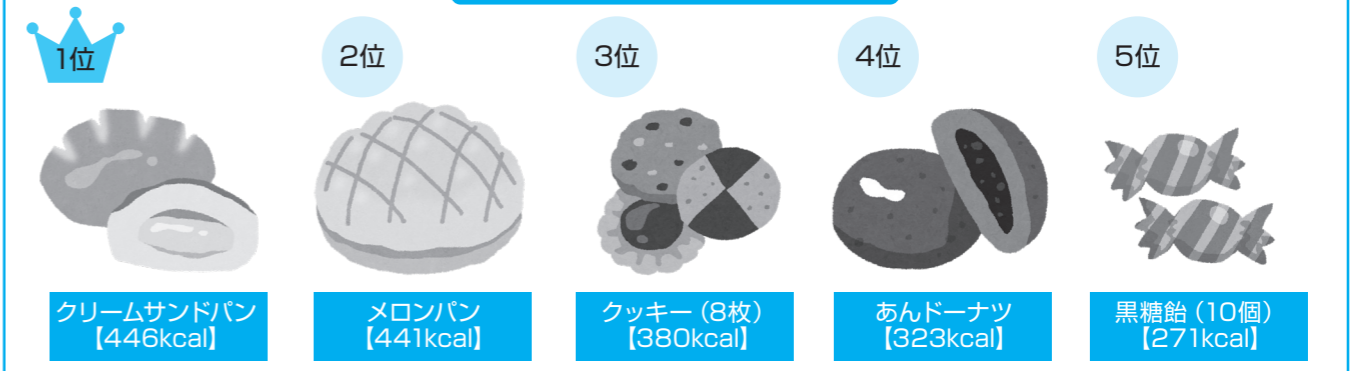
エネルギー...52kcal
たんぱく質...0.4g
脂 質... 0g
炭水化物...12.6g
ナトリウム...7mg

飲み物の栄養成分表示にある炭水化物の量で大まかな砂糖量を計算することができます!

100mlあたりの炭水化物(g)×量(ml)÷100=大まかな砂糖量
炭水化物が多ければ多いほど砂糖の量が多いこととなります。



カロリーが高いのは?



クリームサンドパン、メロンパンなどの菓子パンはご飯2杯分程度のカロリーがあります。子どもも大人も、おやつは80～100kcal程度(クッキーなら2～3枚程度、菓子パン1/4、飴3つ程度)を目安にしましょう!
※ごはん150gで252kcalです。

特定健診のお知らせ

お急ぎください!!

かかりつけや近くの医療機関で特定健診が受けられます。平成26年1月31日までですので、これから受けたいと思っている人は、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)