

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

睡眠習慣の見直しで質の高い睡眠を

睡眠はこころとからだの疲れを回復させるほか、記憶を定着させたり、免疫機能を高める役割があります。



睡眠時間にこだわらない

自分に合った睡眠時間を設定しましょう。

眠くなってから床に就く、就寝時刻にこだわりすぎない

同じ時刻に毎日起床

何時間眠れたかにかかわらず、同じ時刻に起きて朝の光を浴びましょう。

眠る以外の目的でふとんの中で過ごさない

ふとんの中でテレビを見たり読書をしったりしないようにしましょう。

昼寝は短めに、遅くとも15時前に

長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

引用：厚生労働省ホームページ「睡眠障害」を基に作成

認知症

キャラバンメイトだより No.9

介護家族の体験談

私は、妻と95歳になる認知症の母の3人で暮らしています。母が90歳の誕生日を迎えたときアルツハイマー病を患いました。それと同時に、私たちの生活は一変してしまいました。母の異変は「胸を締め付けられる」から始まりました。母は心臓があまり強くなく、若い頃からニトロという薬をいつも持っていました。「胸が苦しい。締め付けられる」と母が顔色を変えて訴えるため、その薬をすぐ飲ませましたが、今回は薬の効果がありません。それどころか、ますます胸が苦しいと言います。病院に連れていきたくても、夜の9時で病院は開いていません。あまり大袈裟にたくありませんでしたが仕方ありません。救急車を呼んで熊本労災病院へ連れていきました。いろいろと精密検査していただいたところ「異常なし」診断でした。医師に「〇〇さんの心臓に異常はみられませんでした」と言っていたところ、母の胸の苦しみが嘘のように消えてしまいました。夜中の0時頃に帰宅しましたが「この騒ぎは何だったのだろうか」と思うと腹がたって仕方ありませんでした。
(O) (2月号へ続く)

認知症サポーターとは

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。氷川町では平成20年度から「認知症を知る学習会」(サポーター養成講座)を開催しています。これまでに943人が受講され、サポーターになっていただきました。今後も、応援者であるサポーターが増えるように、私たちキャラバンメイトは活動を続けていきます。

講座内容

- 認知症の人と接する時の心構え
- 認知症の症状・行動・心理について など

あなたも養成講座を受けてサポーターになりませんか。少人数のグループでも結構です。皆様のご都合に合わせた日時で行いますので、下記までご連絡ください。

★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)

お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

けんこうこうだ・よ・り

今年こそ生活習慣改善にチャレンジ! 年初めの誓い～禁煙～

「体重減らしたいなあ」、「運動をしようと思っているけど」、「禁煙しようかな」と思っているあなた。生活習慣病(高脂血症、糖尿病、高血圧)は動脈硬化を進行させ、さらにタバコを吸うと一酸化炭素も体内に取り込まれ、動脈硬化が進み脳卒中、心筋梗塞などの病気を発症する危険度が高くなります。血管を守るために一番効果的な「禁煙」に取り組みませんか。今年最初のけんこうだよりは「禁煙」を達成するためのコツをご紹介します。家族や友達みんなの輪で成功させましょう。



①禁煙することでのメリットを考えてみましょう

禁煙をすることのプラス面を考える

「肺がんや脳卒中・心筋梗塞などになる危険性が低下する」、「家にタバコの匂いが付かなくなる」、「吐き気、腹痛がなくなる」、「肌のつやが良くなる」、「タバコ代にお金が掛からない」など

タバコは吸っている本人だけではなく、周りの人の健康にも大きな影響を与えます。

- 両親が共に喫煙者の場合の男子中学生の常習喫煙率は15%
- 夫が喫煙者で妻が非喫煙者の場合、妻が肺がんになる危険性は夫が非喫煙者の場合の約2倍

②始める時期を決めましょう

禁煙を成功させるためには、まず禁煙開始の日を決めることが大事

禁煙を始めてすぐに、会議や試験などストレスのかかる行事があると高い確率で失敗します。休暇期間や週末を活用し、あらかじめ環境を整える時間を置きましょう。

③禁煙をするための作戦を考えましょう

作戦を5つ考えてみましょう

「たばこを買わない」、「周囲に禁煙を宣言する」、「喫煙道具を捨てる」、「子どもの誕生、結婚などの機会をきっかけにする」、「走る・好きな音楽を聴く・カラオケに行くなどしてストレス発散をする」など

今までやってきた事を作戦に選びやすいですが、できるだけ作戦が多い方が目標達成に近づきます。成功するための作戦を家族や友人と一緒に考えてみましょう!

④タバコが吸いたくなったら...

タバコを吸いたくなったらは一呼吸置くことが大事

タバコを吸いたくなったら時に代わりにする行動を決めておき、吸いたい気持ち乗り越えましょう。「ガムをかむ」、「お茶を飲む」、「水を飲む」、「深呼吸をする」、「体操をする」、「トイレに行く」など

禁煙を継続することは「タバコを吸おうと迷った時に吸わない」という行為の継続です。迷った時に、一本でも吸えば禁煙の試みは挫折してしまいます。この時にしのぐ方法を用意しておくことが危機を乗り越えるポイントです。



周りのサポートを得ましょう!

サポートしてくれる仲間がいたり、行動に対する効果を実感できると、人は頑張っている行動を続けやすくなります。一人で頑張らず、今年のあなたの目標達成を目指しましょう!

【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