

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

心の健康を守るために ～心が不調になったときの対処法～ 生活のリズムを大切にしましょう

落ち込んでいるときには、なかなか楽しいことをやる気にはなれないもの。しかし、そういうときこそ睡眠や起床など生活のリズムを取り、趣味や運動を楽しむ時間を持ちましょう。体を動かすだけで、気分転換になります。散歩、音楽鑑賞、旅行の本を見るなど、小さなことでも楽しんでみましょう。そして1日の終わりに「今日もつらかったけど、〇〇をして少し楽しかった」と思えるといいですね。

考え方の癖を見直しましょう

心を縛る考えの例	考え方を「チェンジ」する
もう駄目だ	まずはやってみよう！
すぐに何とかしなくては	立ち止まって考えてみよう！
早く全部の問題を解決したい	問題解決には時間が掛かる！
絶対解決しない	できなくても問題がはっきりすればいい！

参考資料：「こころの健康を守るために」
監 修：大野裕 (国立精神神経医療研究センター認知行動療法センター長) を引用

認知症

キャラバンメイトだより No.12

通所利用での体験談

男性利用者のAさんは、週に3回利用があり、毎回個別リハを行っています。この方は中等度の認知症があり、難聴のため言葉がはっきりせず、言っておられることも要領を得ません。意思の疎通が困難で、大きな声で身振り手振りの対応をしています。自宅から時計や財布は持たせてありますが、多分本人を安心させるためでしょう。よくトイレからファスナーを開けたままで出てこられます。指摘しても理解してもらえず、手をそこまで持っていくと「あ〜」といって締められます。ゆっくりしておられるときはよく口を開け、よだれも良く見受けられます。しかし、レクリエーションになると、目が輝き、よく体を動かし感情表現も豊かになります。こんな様子を見るにつけ、介護サービスを受けることがなければこの方は本当に淋しい一日を過ごすのではなからうかと我々の存在意識をあらためて確認させられます。(TAZ)

平成 25 年度 認知症サポーター 養成講座報告!!

- 6月 西の会 (西野津公民館)
- 9月 食生活改善推進員 (氷川町公民館)
- 10月 鹿島サロン (鹿島公民館)
- 10月 桜ヶ丘サロン (桜ヶ丘公民館)
- 2月 東上宮サロン (東上宮公民館)

今年度は110人が認知症サポーターになりました



鹿島サロンでの養成講座の様子

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)

★認知症サポーター養成講座を行っています。
少人数のグループでも結構です。皆さんのご都合に合わせた日時で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)



お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

けんこんこうだ・よ・り

今から
間に合う!

健診までの2カ月で血液データを良くするには??

氷川町の特定健診を受けた人の血液検査の結果から、氷川町の食事や生活習慣の特徴が見えてきました。どんな生活が影響しているのか、データから見えるものを探ってみましょう!

LDLコレステロール



血液データから分かったこと

**LDL (悪玉) コレステロールの高い割合が
熊本県で1位!**

LDLコレステロールは、細胞膜を作ったりホルモンの材料になるコレステロールの一種ですが、増えすぎると動脈硬化を進ませる怖い存在。動脈硬化が進むと脳梗塞などの重大な血管の病気のきっかけとなるためLDLコレステロールの数値は大事な指標なのです。



甲状腺ホルモンや女性ホルモンなども影響しますが...

LDL (悪玉) コレステロールの数値が高くなる原因は大きく2つ!

☆コレステロールを含む動物性脂肪の取り過ぎ

コレステロールが含まれる動物性脂肪をたくさん取りすぎること、体の中で使われなかったLDLコレステロールが増えてしまいます。

☆コレステロールのもとになる糖の取り過ぎ

肝臓内に入ってくるグルコース (糖が変化した形) がたくさんありすぎると、コレステロールが増え、体の中で変化してLDLコレステロールになります。また、油やたんぱく質も肝臓でコレステロールになり、LDLコレステロールを増やす材料になります。

LDL (悪玉) コレステロールが高い人のデータからこれらの食べ物などを 取り過ぎているのではと予測されました。みなさんどうですか?

糖 (グルコース) の材料となるもの



たんぱく質



油料理



食習慣の見直しは今から始めましょう!

数日前から食事やお酒を節制しても、LDLコレステロールは体の中での変化によって作られるため、すぐには影響を受けません。LDLコレステロールを下げるための食習慣を見直してみましょう。今から2カ月、健診に向けて家族みなで、体づくりにチャレンジしませんか。

【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