

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、しっかりとれていますか

「健康づくりのための睡眠指針2014」が平成26年3月に公表されました。健康づくりに大切な「睡眠」をチェックしてみましよう。



- 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第5条 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第9条 熟年世代は毎晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意
- 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

認知症

キャラバンメイトだより No.14

体験談(施設利用者のごこと)

Aさんは、結構なんでもできられますが、同じことを何度も繰り返して話されます。今言ったことや、したことが記憶に残っていないようです。でも、時々施設からの連絡ノートに、その時のお礼の言葉を書かれています。[いつも、楽しみにしている]「楽しい」「今日はありがとう」と書いてあります。外に出ることは特に楽しみにしておられます。先日も、歩行訓練の一環でコスモスを見に行きました。立ち寄り先で、みかんとアンパンを買われましたので、袋に名前を書いた紙を貼ったのですが、いざ、帰ってから渡すと「私は買っていない。知らん」と言われ、往生しました。一緒に行った人たちと説明し、どうにか納得していただけました。家に帰られた時に、また「知らん」となるので、他のことでもそうですが、必ず説明文を添えてお渡しするようにしています。認知症がある方への分かりやすい対応、特にご家族の方への心配りは必要だと思っています。(N)

認知症サポーター養成講座

5月8日、北野津サロンの皆さんに認知症の人への対応や病気の理解に関する話を聞いていただきました。キャラバンメイトは篠原利夫さん、山田貴代美さんでした。



【6月の開催予定】
6月23日 柳の江サロン(柳の江公民館)

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)

けいんこうだ・よ・り

平成26年度氷川町母子保健推進員紹介

母子保健推進員は地域と行政をつなぐパイプ役として活躍されています。氷川町の妊婦さんから小さな子どもを持つママたちの強い味方です!

竜北東小校区

- 山本 枝美子さん
担当：吉本、高塚、迫、本山、中大野
- 橋本 ゆかりさん
担当：立神、川上
- 高田 八千代さん
担当：桜ヶ丘、油谷
- 森崎 静香さん
担当：東上宮、町
- 西村 愛さん
担当：河原、法道寺、高野道
- 中島 洋子さん
担当：北川、笹尾、新田、堺丸
- 清岡 静子さん
担当：早尾、梶、今
- 奥村 知子さん
担当：新村
- 河川 孝子さん
担当：西上宮、下宮、宮園、有佐、原田

竜北西部小校区

- 中島 淳子さん
担当：東・中綱道、北・南鹿野
- 名島 妙子さん
担当：北・西野津、反甫、立石
- 土亀 京子さん
担当：鹿島、柳の江、島地
- 山口 陽子さん
担当：西綱道、沖塘、若洲



ちょっと気になること、不安なことなど1人で抱え込まないで相談してみませんか? メールでも電話でも大丈夫です! いろんな声を聞かせてください!

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