

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

こころと体のセルフケアについて ～疲れたとき、つらいときに自分でできることは

「体を動かそう!」

いくら若くても運動不足は体のために良くないこと。運動部に入っていない人や、部活をサボってばかり…なんて人は、まず体を動かすことから始めてみましょう。



運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。

軽いランニングやサイクリング、ダンスなどがそれです。それでもハードルが高いと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに過ごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がぼかぼかして、汗ばむくらいに続けてみましょう。

頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、すっきりした!」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。

引用：こころをメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスマイト～(厚生労働省)

認知症

キャラバンメイトだより No.15

体験談(施設職員より)

A子さんは、いつもとっても明るいおばあさんです。でも、認知症なんです。認知症の方によく見られる被害妄想的な部分が見られず一見普通に見えます。

しかし、話をするとだんだん分かってきます。時間を聞いても分からない。ここがどこか分からない。年齢を聞いても分からない。何を聞いても頭をひねってにこにこ顔で「分からん」。

クイズの時「車がスピードを出して曲がり角を曲がりました。何を落としていったでしょう」の答えはいつも決まって馬糞(ばぶん)です。小さいころ、運搬用の車に馬を乗せていたら途中で糞をしたそうで、その記憶で車といえばまず馬糞が頭に浮かぶのだそうです。

以降、「スピード」とともに「馬糞」も正解にしています。こんなA子おばあさんが大好きです。いつまでも一緒に楽しく暮らせたらいいな～と思います。(S)

認知症サポーター養成講座

5月20日、南鹿野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、山田日出子さん、山田貴代美さんでした。



【7月の開催予定】
7月8日10時～ 吉本サロン(吉本公民館)

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

☆健診結果説明会が始まります

保健師や管理栄養士が健診結果と生活習慣を照らし合わせて、あなたに合った改善ポイントを提案します!

管理栄養士・保健師の面接を受けて健診結果が改善しました!

平成20～22年度の特定健診において、血糖値が高い人(HbA1c7.0↑)42人のうち、管理栄養士や保健師と面接した人とそうでない人のその後の数値の変化を見て見ると…



面接をした群は平均してHbA1c8.2%→7.3%に改善しました!



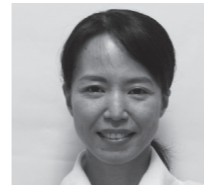
面接をしなかった群は平均してHbA1c7.2%→7.2%と変化がありませんでした

こんなに結果の違いが出ました!!



特定健診を毎年受ける人は健診結果が年々改善しています!

特定健診受診者の約7割は継続して受診していますがLDLコレステロール、血糖値、血圧など健診の中の項目に年々改善が見られ、健診を受けること、健診の結果説明会で体の状態を知ることが生活習慣の改善につながっているのではないかと予測されました。



管理栄養士の河村成美です

氷川町の管理栄養士を紹介します

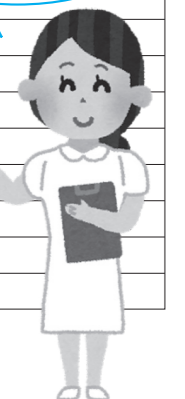
○健診結果説明会・乳幼児健診での栄養指導
○特定健診受診者への訪問栄養指導
○食生活改善普及活動 など
氷川町の皆さんが健康になるためのお手伝いをしています。お気軽にご連絡ください!

氷川町の皆さまの健康維持・増進のお役にたてるように一生懸命業務にまい進する所存です。よろしくお祈りします(∩〇∩)／

健診結果説明会の日程

日程	時間	説明会会場	健診受診日(対象地区)
7月2日(水)	11:00～13:00	立神公民館	5月29日【立神・川上】
7月3日(木)	11:00～14:00	若洲公民館	6月2日【沖塘北・南、若洲北・南】
7月4日(金)	9:00～11:30	氷川町公民館	5月29日【梶・有佐】
	13:00～15:00		5月30日【町・早尾・今】
7月5日(土)	9:00～11:30	氷川町公民館	5月31日【西上宮・東上宮】
	13:00～15:00		6月1日【下宮・原田・宮園・新村】
	18:30～20:00		5月31日【桜ヶ丘】
7月9日(水)	9:00～11:30	南鹿野公民館	6月5日【南鹿野】
	13:00～15:00	北鹿野公民館	6月4日【北鹿野】
7月10日(木)	9:00～11:30	健康センター	6月3日【西網道・柳の江・西野津・鹿島1～2】
	13:00～15:00		6月4日【反甫・立石・島地】
7月11日(金)	9:00～11:30	竜北歴史資料館	6月5日【東網道・中網道】
	13:00～15:00	鹿島公民館	6月6日【鹿島3～4、9～13、5～8】
7月12日(土)	9:00～11:30	健康センター	6月7日【全地区】
	13:00～15:00		6月8日【全地区】

お住まいの近くに伺います!



★予定会場の日が難しい場合は、申し訳ありませんがその後の日程の会場へお越しください。
★「受け損ねてしまった…」と思われる人は医療機関でも特定健診を受けることができます。受診券をお届けいたしますので、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) kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp