

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

「今の気持ちを書いてみる」

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことが一番ですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも。

要は頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。書くことの効果は主に2つ。

1つは、今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。その結果、焦りが和らぐので、落ち着いて物事を考えることができるようになります。

もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気付けるようになること。これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

ノートに手書きするのが面倒なら、携帯やパソコンを使ってもかまいません。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。

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.16

体験談(施設職員より)

90歳で亡くなった義理の母は、いつまでも心に残る女性の1人です。昔かたぎの性格で、やるべきこと正しいと思ったことは黙々とやる人でした。交通事故で右半身にまひが残り、右手は全く動きません。それでも人に助けを求めることなく、右足をひきずり左手や口を使って洗濯物など、自分たち夫婦のものは、全て自分でやっていました。

しかし、年を重ねるたびに認知症が進み、奇行が目立ってきました。汚したパンツを押しこみ一杯に隠していたり、紙おむつを洗面所で洗ったり、トイレに流して詰まらせたり。これらの行動は、本人の気性からして十分理解できるものでした。

私は介護施設勤めをしていたせいか、義母のこんな行動にも慌てることなく対応ができました。これからは、否応なく認知症と誰かが関わっていかねばなりません。知識があれば慌てることなく対応ができます。いつかはなるかもしれない認知症とうまく付き合い、誰もが終末まで仲良く安心して暮らせる世の中にしたいものです。(KIN)

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)

認知症サポーター養成講座

6月23日、柳の江サロンで山本正己さん、6月25日、河原サロンで福島弘美さん、泉和明さんが、認知症キャラバンメイトとして、認知症の人への対応や病気の理解に関するお話をされました。



【8月の開催予定】
8月20日 法道寺サロン(法道寺公民館)



お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

けんこうだ・よ・り

小中学校でもフッ化物洗口が始まります！

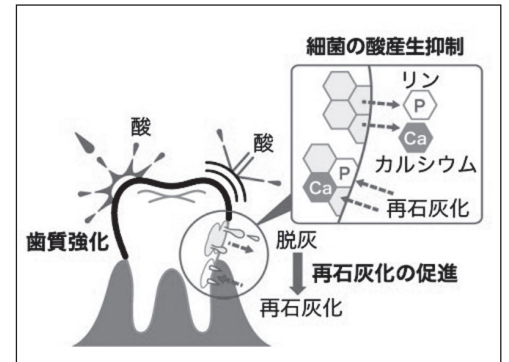
町内保育園・幼稚園の年中児、年長児を対象にフッ化物洗口(週5回法)を実施していますが、10月から小中学校でもフッ化物洗口(週1回法)を実施します。希望者は無料で実施することができます。

「フッ素」ってなに？

フッ素は、人間の体(歯・骨)はもちろん、魚介類やお肉、お茶など、人がほとんど毎日のように食べているものに含まれるものです。フッ素には、次のような効果があります。

- ①歯垢(プラーク)の活動を抑える
- ②溶けたエナメル質を修復する
- ③歯の質を強くする

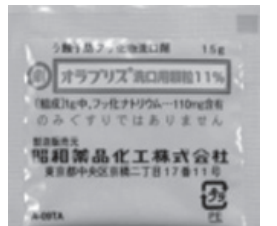
小中学校での取り組みが開始されれば、これから生える、今生えている永久歯のむし歯予防がより期待できます。



「フッ化物洗口」ってどうするの？

保育園・幼稚園では「ミラノール」というフッ素を使っていますが、小中学校では「オラプリス」というフッ素を使用します。

効果はどちらも同じですが、フッ素液がピンク色で、味がしないのが特徴です。園では週5回法で実施していますが、小中学校では週1回法で行います。



フッ化物洗口実施までの流れ

8月下旬 希望の申し込み

2学期最初にフッ化物洗口の希望を取ります。

9月 実施までの練習

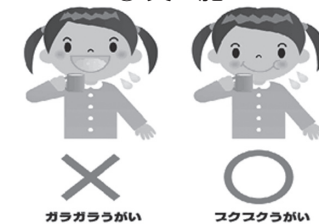
希望があった子どもたちには、お水を使ってプクプクうがいの練習を行います。(口に含んで1分間プクプクうがいをします。)

フッ化物洗口当日の流れ(10月から週1回実施します)

①準備

専属の歯科衛生士とボランティアが準備を行います。

②実施



③終了

洗口後は30分食べたり飲んだりしません。

むし歯予防にはフッ化物洗口と併せて**毎日の歯磨きやおやつの食べ方**なども意識すると、より効果的です。歯科衛生士が主となって、フッ化物洗口時に歯科指導を継続して行っていく予定です。



ボランティア(お口ピカピカ応援隊)にご協力下さい



フッ化物洗口を実施する際のボランティア登録をいただける人を募集しています。歯科衛生士と一緒にフッ素液をクラスに運んだり、実施の1分間を計ったりするお仕事です。実施は平日の午前中(約30～40分程度)を予定しています。協力できる日だけで構いませんので、ご協力して下さる人は下記までご連絡ください。地域みんなで子どもたちの大切な歯を守りましょう！

【お問い合わせ先】 学校教育課 中島 ☎62-3313(直通)