

## 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?～

『なりたい自分』に目を向ける  
問題を抱えていると、その原因探しにやっきになることや、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがち。でも、実際のあなたは、その問題以外のことで、結構うまくやれていることがたくさんあると思います。



その「できていること」の方に目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。そして、「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。それが実現したとき、自分がどうなっていて、周りの人たちはどんなふうに変わっていますか? 具体的なイメージが浮かんだら、その第1歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて実行します。

たとえば、「人前で堂々と発表できる自分」になりたいなら、「友達の目を見てあいさつすること」が最初の目標になるかもしれません。実行しやすく無理なくできそうなことから始めることがポイントです。最初の目標をクリアしたら自分を褒めてあげましょう。こうやって一つずつクリアしていけば自分の力で自信を取り戻していくことができます。

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.17

#### 体験談(施設職員より)

Aさんは、自分から進んで自分の意思を伝えることができません。でも、私たちが話しかけると返事はとっても明快にしてくれます。歩行も介助がないと一人では歩けません。両手を添えて、掛け声を掛けてゆっくり歩きます。車いすや歩行器をと思いますが、Aさんはこのやり方がお好きなようです。

入浴も食事も、ほとんど全部介助が必要です。すべての場面で手を出すたびに「すみません」と大きな声で言われます。

理解はされていないようですが、話の中では否定語はほとんど見られません。「あそこの〇〇行ったことある?」「行った行った」「食べたことある?」「あるある」「知ってる?」「よー知っとるよ」など。この調子でどんな話にも合わせられます。怖いもの無しという感じです。

こんなに陽気でおおらかなAさんの言動は、私たち介護をする者をなぜか「ホッ」とさせてくれます。これからも、ずーっとお世話ができたらなーと思います。(N)

#### 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。皆様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

8月11日、民生委員定例会で坂田良治さん、山田日出子さん、8月20日、法道寺サロンの山田貴代美さんが、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。



【10月の開催予定】  
10月6日 町サロン  
10月15日 榕サロン

## けいんこうだよ

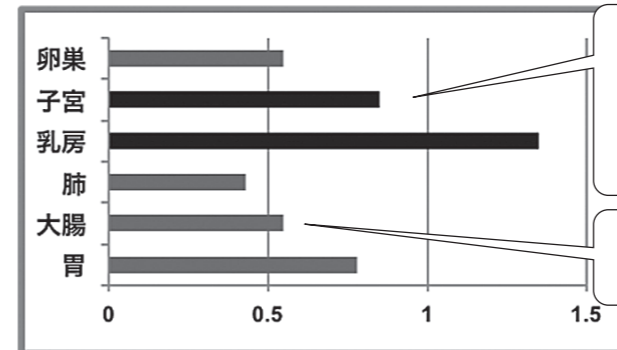
日本人の死因の第1位は「がん」です。1981年に、それまで第1位だった脳血管疾患を抜いて以降、約30年間トップの座は変わっていません。そして残念ながら、がんの死亡者数は今もなお、増加し続けているというのが現状です。

日本では、がんについての正しい知識の普及、早期発見及び早期治療の徹底を目的として、昭和35年から9月を「がん征圧月間」と定めています。

これを機会に、がんに対する知識を深め、がんを防ぐ生活習慣に改善していくことなどを前向きに考えてみましょう。

### 子宮がん・乳がん検診を受けましょう!

●20～39歳までの女性のがん死亡率 (人/千人)



20歳～39歳女性の「がん死亡原因」  
第1位は「乳がん」、第2位は「子宮がん」です。  
しかし、5年生存率(がんの治療開始から5年後生存している割合)が高い「がん」でもあります。定期的に検診を受けて早期発見が大切です。

大腸がんは男女共に増加傾向にあり、40代から増加しています。早期に発見できれば生存率の高いがんでもあります。

<資料:独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター>

### 女性のがん検診が医療機関で受けられます!

乳がん・子宮頸がん検診は医療機関でも受診できます。混雑が予想されますので、お早めのお申し込み・ご予約をお勧めいたします。

対象者：子宮頸がんは20歳以上、乳がんは30歳以上の女性  
※対象年齢は平成27年4月1日時点で到達される年齢の人です

検診実施期間：平成26年11月30日まで

#### クーポン対象の人

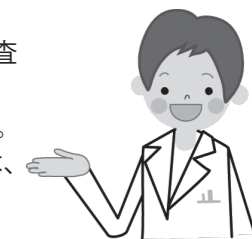
- ◆個人負担：無料
- ◆持参するもの：受診券、問診票、クーポン券、健康保険証
- ◆申込方法：直接病院へお申し込みください  
※クーポン対象者  
乳がん：今年度41歳になる人  
子宮頸がん：今年度21歳になる人

#### クーポン対象外の人

- ◆個人負担：子宮頸がん検診1,000円、乳がん検診1,500円
- ◆持参するもの：受診券、問診票、健康保険証、個人負担金
- ◆申込方法  
①事前に健康福祉課へ電話でお申し込みください  
②健康福祉課から受診券・問診票を送ります  
③その後、各自で医療機関へ予約を入れてください

### 大腸内視鏡検査のススメ

9月18日に大腸がん内視鏡検査の説明会を実施します。今年度、大腸がん検診を受診された人には個別に通知いたしますが、5年以上内視鏡検査を受けていない人や、以前ポリプの除去をしたことがある人は、特に勧めの検査です。検査用のバスの中でできますので、遠くまで病院に行くことができない人にも勧めです。※大腸がんクーポン対象の人(今年度41・46・51・56・61歳)で、まだ未受診の人には、12月頃に再度、受診のための大腸がん検診のセットをお届けします。対象の人はぜひ、クーポン券を活用してください。



お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)