

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?～

腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると、運動をしているわけでもないのに、「ハアハア」と息が上がることがあります。呼吸も浅くなり、速くなり、汗がでてきて心臓もドキドキ。つらいと思いますが、こんなときこそ意識して「深い呼吸」を心掛けてみてください。

やり方は簡単。椅子に腰かけている場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。立っている場合も、リラックスしておなかに手を当ててみましょう。呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出したら、同じように、3つ数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらい繰り返します。息を吐くときにおなかがべったんこに、吸って息を入れたらおなかが膨らむ…。そう意識して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。

そう、これが「腹式呼吸」と呼ばれるものです。途中で、「今日は宿題あったっけ?」などと、余計な考えが浮かぶこともあると思いますが、そんなときは気にせずさっと流して、また「いーち」から数え直しましょう。

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.18

体験談(施設職員より)

私の曾祖父は女好きと近所では有名だったそうで、曾祖母が亡くなった後、長い付き合いのあった女性と再婚したそうです。

私の祖父は長男でしたが、その事が苦痛でたまらず家を出て、苦勞して家庭を築きあげました。私は祖母に、ここで育ったことのそんな経緯について何度も聞かされました。子供の頃から曾祖父をいけな人と思っ

て育ちました。今、私は介護施設で働いています。男性の利用者もおられます。男性の利用者の中には女好きの方はたくさんおられます。その利用者

を介護しているうちに、気づいたことがあります。曾祖父はいけな人ではなく、ごく人間らしい人間だったと感じました。

写真でしか見たことがない曾祖父ですが、今の私があるのは曾祖父のおかげだと感謝しています。

介護の仕事をしていると、いろんなお年寄りの方との出会いがあります。頑固な人、わがままな人、気が強い人、明るい人、さまざまです。その出会いを活かし、その人に合わせた、よりよい介護とはなにかを目指して頑張っていこうと思います。(MARI)

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

9月11日、認知症キャラバンメイトの坂田良治さん、山田日出子さんに認知症の人への対応や病気の理解に関するお話をさせていただきました。



【10月の開催予定】
10月6日 町サロン
10月15日 今サロン

けんこう・こころ・からだ・よ・り

実は…氷川町は国や県より こんな習慣が多かった!

(平成25年度健診データより)

- ★夕食後すぐ寝る人
- ★食べる速度が速い人
- ★20歳から10kg以上太った人
- ★運動習慣がない人
- ★毎日飲酒する人

→中性脂肪が高い人がグーンと多い!!



中性脂肪が高いと どうして悪いの??



血管の壁が傷ついて、動脈硬化が起こり、脳や心臓、腎臓などの臓器の病気を引き起こす可能性が高まります。動物性脂質が多い、運動不足、多量飲酒、食後すぐ寝る人などは、中性脂肪が高くなります。

あなたの生活にあった運動を見つけて、 プラス10分の運動習慣を始めてみませんか?

1.「強い運動」でも「軽い運動」でもいいんです!!

ジョギング・筋トレ・スイミングなど

強い運動は運動中の筋肉が中性脂肪をエネルギーとして利用するため、中性脂肪が下がりやすくなります。



家事・自転車でお買い物など

軽い運動をすることで、肝臓で余計に中性脂肪を作らなくなり、中性脂肪を下げることができます。



2.1回の運動が「どっぴり派」でも「細切れ派」でもいいんです!!



最近の研究では、1回の運動量が多くても、細切れにしても、効果にあまり差が無く、1日の生活活動量が増えることが重要だと分かってきました。毎日だといつもの生活に10分運動を追加するだけで、週末だけだと、15分運動を追加するだけで中性脂肪の低下が期待できるとされています。

3.ちょっとした運動でうれしいたくさんの効果!!

血管の若さを保って
元気な高齢者に!



- 介護予防(骨が強くなる、脳が活性化)
- ストレス発散
- 内臓脂肪が減り、脳・心疾患などの病気予防に
- 気持ちも体も若返る



参考資料：健康づくり9月号「食後脂質代謝と運動・生活活動」

【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