

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

カウンセリングとは?

カウンセリングを受けるメリット

- 話をしっかり聞いてもらえる
- 自分の考えのくせや意外な長所に気づくことができる
- 今抱えている問題を整理できる
- 考え方を今の状況に適したものに切り替えられる
- 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる
- 人として成長できる



「カウンセリング」のもともとの意味は「相談」「助言」ですが、医師や臨床心理士によるカウンセリングは、心の悩みを聞き、こころの専門家としての視点から、指導や援助を行う治療を意味しています。悩んでいた、つらい気持ちのときには、自分の気持ちがよく分からなかったり、どうしたらよいか迷ってしまうこともあるでしょう。自分のことを話し、それをしっかり聞いてもらうことで、問題点が整理できたり、解決の糸口が見つかったりします。

カウンセリングは、どうしたらよいかのアドバイスを受けたり、答えを出してもらったりするためのものではありません。自分自身の力で立ち直っていくきっかけをつくらせたり、気持ちや考え方を整理していくサポートを行ったりするのがカウンセリングです。

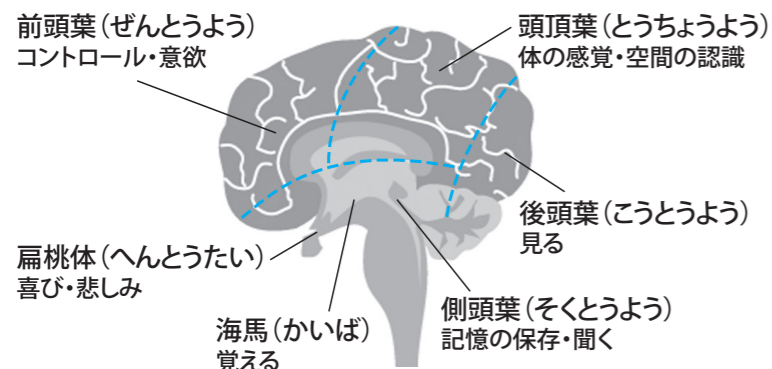
引用：こころをメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスマイト～(厚生労働省)

認知症

キャラバンメイトだより No.19

認知症を正しく理解しましょう

認知症とは脳の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6カ月以上継続している状態をいいます。私たちの脳にはどんな働きがあるのでしょうか。



脳は活動をコントロールする司令塔

脳は記憶(覚える・思い出すなど)、感覚(見る・聞くなど)、思考(理解・判断など)、感情(喜び・悲しみなど)、体全体の調節(呼吸・睡眠・体温など)といった、生きていくために必要なほとんどの働きをコントロールしています。

これらの身体活動を司る機能は脳にあり、脳の大部分を占める脳は、左右の脳半球に分かれます。脳の表面を覆っているのが大脳皮質で、左の図のように、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉の4つのブロックに分かれて、それぞれ異なった機能を分担しています。

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)



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

食欲の秋、芸術の秋、読書の秋...といろいろな秋の過ごし方がありますが、オススメは「健康の秋」です！今年も文化祭でいろいろな体験ができる健康コーナーを設けます。いつまでも自分らしさを保つためには「健康」が第一です！芸術の秋に触れながら、自分や家族の健康についても考えてみませんか？

あなたのからだ年齢は何歳?? 体年齢チェックコーナー



体組成計

部位別の体の脂肪量と基礎代謝、筋肉量を評価します。基礎代謝がわかりますので、食事と運動のバランスの指標にもなります。



骨密度測定器

骨密度の年齢平均との比較、低下の度合いがわかります。超音波で踵の骨の状態から骨の強さがわかります。



血圧血流計

血圧だけでなく、血液の流れ、血流パターンがわかります。あなたの血管年齢はどうでしょうか??



砂糖の量クイズ

～ちょうどいいお砂糖の量を選択せよ!～

1日に取っていい砂糖の量は、子どもも大人も20g。日ごろよく口にしていないお菓子やパン、ジュースなどのカードをお買いものごっこのように集めて、楽しくお砂糖の量を学習できます。ご家族で上手なおやつを選び方を体験してみませんか?



物忘れタッチパネル体験

～物忘れプログラム～

タッチパネル式簡易検診機器(浦上式スケール)でアルツハイマー型認知症を早期に発見する機材の体験です。



日時 11月2日(日)~3日(月) 午前10時~午後3時
場所 竜北体育センター ロビー

氷川町の健康課題は? 各校区ごとにまとめました。

会場で特定健診、子宮頸がん、乳がん検診(医療機関受診)予約受け付けができます!



【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