

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 医師
(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

自死遺族グループミーティング「地域版かたらんね」

大切な人を自死で亡くした人(遺族)のグループミーティング(つどい)が開催されますので、ご案内します。

- ◆日時：8月27日(木) 14時~16時
- ◆場所：八代保健所 1階会議室(八代市西片町1660番地) ☎32-6121
- ◆参加方法：予約は不要ですので、当日直接お越しください。
- ◆担当スタッフ：臨床心理士、保健師、精神科医師など
- ◆参加費：無料
- ◆お問い合わせ先：熊本県精神保健福祉センター ☎096-386-1166(平日9時~16時まで受け付け)



参加者の声

- 「同じ経験をされた人の話を聞いて良かった」
- 「これまでの自分の中で、モヤモヤしていた引っかかりのようなものを少しお話できたので良かった」

認知症

キャラバンメイトだより No.27

認知症の症状その6 ~行動・心理症状(BPSD)~

排泄の失敗を例に

認知症が進行すると、入浴、更衣、排泄、食事など、基本的な生活動作に援助を必要とします。排泄の失敗は本人にとっても非常にショッキングな出来事であり、失敗の原因はいろいろあることを理解しておくことが必要です。周りの対応で本人のプライドを傷つけないようにすることができます。

① トイレの場所が分からなくなる

場所の見当識障害が起こり、始めは夜間ですが、日中でも分からなくなります。

→ トイレの場所を分かりやすくするため、「風呂場や玄関のたたきなど、トイレと間違えやすい場所のドアを隠す」「夜間は廊下の明かりを付けたり、トイレの明かりを付け、ドアを開け放しにしておく」などの対応をする

② 衣類の着脱に手間取って汚す

脳血管性認知症で運動障害がある場合、アルツハイマー型認知症で更衣がうまくできなくなっている場合など

→ 衣服を脱ぎ着に時間がかからず、着慣れているものにする

③ 尿意、便意を感じにくくなる

脳に感覚が伝わっても尿意や便意と識別できず、切迫感だけを感じます。

→ 排尿、排便の周期を観察して、定期的なトイレの誘導をする

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て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)

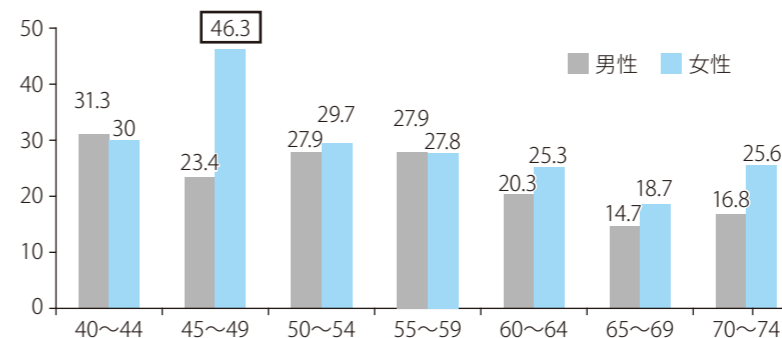


お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

笑顔のこころを大切にしよう

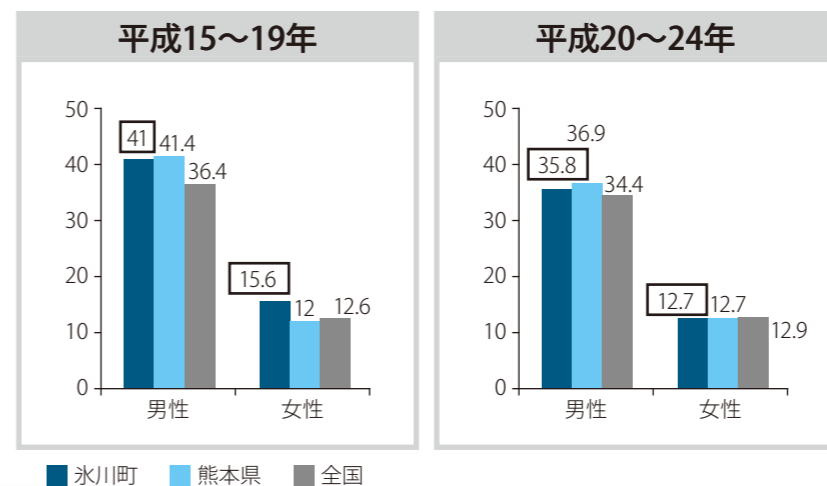
今月は夏休み時期にちなんで、健康増進計画「健康ひかわ21」から「休養・こころ」について特集します。心の健康を保つために氷川町の皆さまに対して、どんな対策が必要なのでしょう。

① 睡眠不足と回答した人の割合(平成25年氷川町特定健診より)



① 睡眠が十分にとれていない人は家族の中で役割が大きい45~49歳女性に多い

② 自殺死亡率：年齢調整死亡率(人口10万人対)



自殺の動機

(全国：平成25年警察庁調査より)

原因	人数
1 健康問題	13,680人
2 経済・生活	4,636人
3 家庭問題	3,930人
4 勤務問題	2,323人
5 男女問題	912人

① 氷川町における平成20~24年の自殺死亡率は平成15~19年より低くなっているが全国よりも高い状況である

② 自殺の動機は健康問題が最も多く、次いで経済・生活問題となっている

町ではこんなことを目指してやっていきます

☺ 心の健康を大事にしよう!

- ★ みんなに知ってほしい、睡眠の必要性
- ★ 上手な休養の取り方の工夫

☺ 困った時に相談しやすい環境づくり

- ★ 専門家に相談→医師・カウンセラー相談日
- ★ 仲間相談→自殺予防ゲートキーパー養成

【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