

## 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

## ひきこもりの人・家族を支援します

熊本県ひきこもり地域支援センター「ゆるここ」の紹介

専門スタッフが電話・面接相談に応じ、ご本人の望む一歩を支えています。また、集いや家族セミナーを開催します。

### ◆対象者

県内在住の18歳以上で、ひきこもり状態にある人およびその家族  
※所在地・電話相談・お問い合わせ先は下記のとおり

### 本人の集い「ゆるっとスペースCoCo」の紹介

ひきこもり状態にある人本人の居場所を自宅外に設け、落ち着いた雰囲気の中で話し合いや仲間づくりを促すなど、社会参加の一助となることを目的に開催します。

### ◆対象者

18歳以上でひきこもりの経験があり、現在家族以外の人との交流が少ない人

◆開催日時 毎週金曜日(祝日除く) 13時30分~15時30分

### ◆利用の流れ

スタッフによる面接(事前予約)後、見学していただき、利用開始となります。

### 【所在地・予約・お問い合わせ先】

熊本市東区月出3丁目1-120熊本県精神保健福祉センター内  
☎096-386-1177 月・火・木曜 9時~12時 13時~15時  
※土日、祝日、年末年始を除く



## 認知症

### キャラバンメイトだより No.30

#### 初期は専門の医療機関の受診が不可欠です

認知症の診断は初期ほど難しく、熟練した技術と高度な検査機器を要する検査が必要となり、専門の医療機関への受診が不可欠です。専門の医療機関については、かかりつけ医または地域包括支援センターにお問い合わせください。

#### 早い時期に受診することのメリット

病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。

軽いうちに、重くなった時の後見人を決めておく(任意後見人制度)などの準備をしておけば、認知症であっても自分が願う生き方を全うすることは可能です。

#### 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)

## 認知症の診断・治療

~早期発見、早期受診・診断、早期治療が大事な訳~

認知症の早期発見、早期受診・診断、早期治療は、その後の認知症の人の生活を左右する非常に重要なことです。認知症はどうせ治らないから医療機関にかかっても仕方ないという誤った考え方は改めましょう。

#### 受診の内容は?

CT、MRI、脳血流検査などの画像検査、記憶・知能などに関する心理検査に加え、認知症のような症状を引き起こす体の病気ではないことを確認する検査を行います。

#### 治る病気や一時的な症状の場合もあります

- 正常圧水頭症・脳腫瘍・慢性硬膜下血腫→脳外科的処置で劇的に良くなる場合があります
- 甲状腺ホルモン異常→内科的治療が有効
- 不適切な薬の使用→薬の調整で回復可能なこともあります

★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)



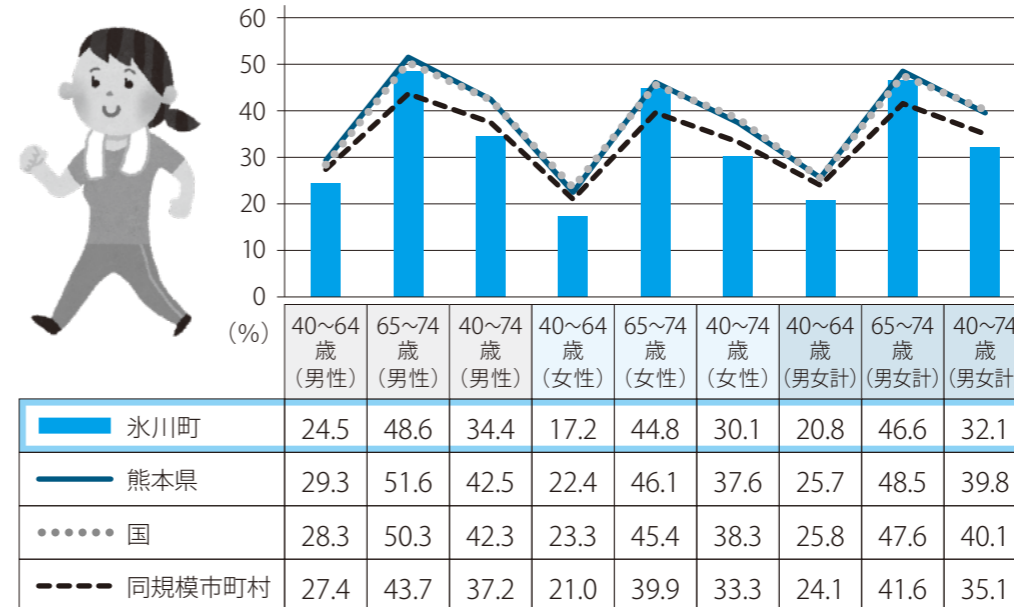
お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

## けんこうだ・よ・り

10月は体力づくり強調月間、10月12日から20日は世界運動週間です。今月はそれらにちなんで健康づくり推進計画「健康ひかわ21」から「運動・活動」をピックアップして特集したいと思います。

氷川町では、どんな課題があるのでしょうか?

### 氷川町の皆さんの運動習慣は? ~1日30分以上の運動を週2回1年以上継続している人の割合~

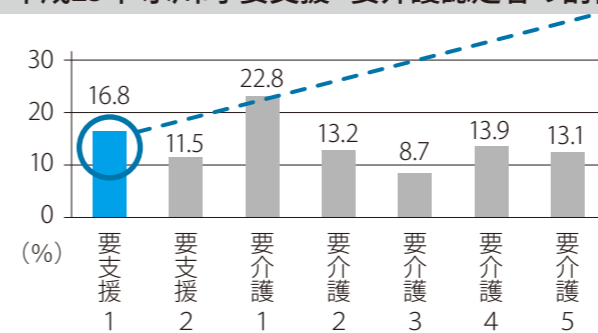


氷川町は同規模市町村や国、県と比較しても習慣として運動をしている人は年代や性別にかかわらず少ないようです。

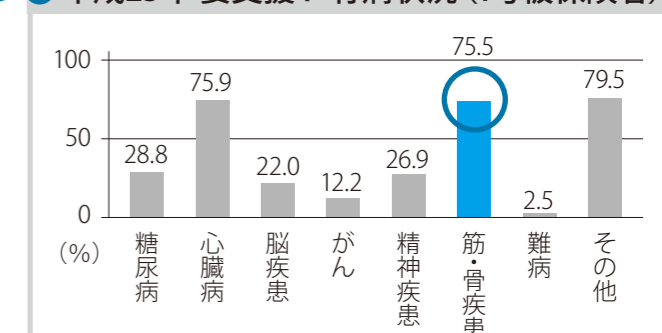


## 筋肉・骨の疾患が要介護の原因に

### 平成25年 氷川町 要支援・要介護認定者の割合



### 平成25年 要支援1 有病状況 (1号被保険者)



### ★仕事だけでは足りていない?? 運動習慣を身につけよう!

- 運動できる環境の整備 運動に関するイベント(梨マラソンなど)活用
- 毎日の積み重ねが大事! 運動に関する情報の発信!

### ★介護状態にならないように足腰を鍛えよう!!

- 介護予防教室の利用、老人会やサロンなどで楽しく学ぶ機会の提供
- 70歳到達時説明会などの場を活用した運動に関する情報提供など

介護度の中で二番目に多い「要支援1」の人の中では、心疾患に次いで筋・骨疾患が原因疾患となっています!



## 予防が大事!!

## 追加 住民健診のご案内

★10月24日(土) 健康センター 受付 7時~10時  
※ 婦人科・骨粗しょう症検査はありません

【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