

## 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

## ~心と体のセルフケア~

ちょっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない。そんなとき、皆さんはどうしますか。温かくて、消化のよいものを食べたり、ゆっくりと湯船に漬かったり、夜更かししないで早めに寝たり…。

このように「自分のできる範囲で自分の面倒を見る」こと。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、心が疲れたときも、とっても有効な手段なのです。



### “忙しいママ”を対象に「肩こり腰痛お助け教室」開催します

- ◆日時：3月16日(水) 10時30分~11時30分
- ◆場所：健康センター
- ◆内容：肩こり腰痛など体の痛みをセルフケアで和らげる方法の紹介
- ◆講師：理学療法士 田口 勝 氏
- ◆対象者：子育て支援センター利用者
- \*参加ご希望の方は、子育て支援センター(62-4399)または健康福祉課保健師へお申込みください。

引用：自殺予防総合対策センター「みんなのメンタルヘルス」

## 認知症

### キャラバンメイトだより No.35

#### 具体的な対応 7つのポイント

- ① **まずは見守る**  
認知症と思われる人に気付いたら、本人や他の人に気付かれないように、一定の距離を保ち、さりげなく様子を見守ります。ジロジロ見たりするのは禁物です。
- ② **余裕をもって対応する**  
こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で応じましょう。
- ③ **声を掛けるときは一人で**  
複数で取り囲むと恐怖心をあおりやすいため、できるだけ1人で声を掛けます。
- ④ **相手に視線を合わせて優しい口調で**  
小柄な人の場合は、体を低くして視線を同じ高さにして対応します。

#### 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)

## ~認知症の人への対応~

認知症の人への対応の心得  
“3つの「ない」”

- 基本姿勢**
- 驚かせない
  - 急がせない
  - 自尊心を傷つけない

- ⑤ **後ろから声を掛けない**  
相手の視野に入ったところで声をかけます。唐突な声掛けは禁物。「何かお困りですか」「お手伝いしましょうか」「どうなさいましたか?」など。
- ⑥ **穏かに、はっきりした話し方で**  
高齢者は耳が聞こえにくい人が多いので、ゆっくり、はっきりと話すように心掛けます。早口、大声、甲高い声でまくしたてないこと。その土地の方言でコミュニケーションをとることも大切です。
- ⑦ **相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する**  
認知症の人は急がされるのが苦手です。同時に複数の問いに答えることも苦手です。相手の反応を伺いながら会話をしましょう。

★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)



## けいんこうだ・よ・り

人間ドックは4月から、住民健診は5月末から始まります。

氷川町では、お野菜を減塩しながらおいしく食べることができる「お野菜レシピ」を管理栄養士が考案しました♪ 血液データは1~2カ月の間に変化をしていきますので、今からお野菜をしっかり、おいしく食べて、血液データが改善していけるといいですね。



## 商品のウラ“栄養成分表示”で塩の量が分かります!!



栄養成分表示	
1袋(50g)あたり	
エネルギー	260kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	12.1g
炭水化物	33.2g
ナトリウム	200mg

栄養成分表示には100gや100ml、1食分、1袋、1箱など一定の単位あたりの含有量が表示されています。それぞれ違うので、注意してみてくださいね♪

**ナトリウム量の塩分換算式**  
200mg(ナトリウム量)×2.54÷1000=0.508g(食塩相当量)  
ナトリウム(400mg)=食塩約1gと覚えると簡単に計算ができます。

表示を確認して  
買うようにするといいいね~



### おいしい「お野菜レシピ」のメニューからご紹介 玉ネギとワカメのおかか和え



#### 【材料】1人分

- 玉ネギ 1/4個
- ワカメ(塩蔵) 10g
- ショウガの絞り汁 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/4
- 削りかつお 1.5g

- ① ワカメは洗ってザルに乗せ、熱湯をかけて冷水に取る
- ② 玉ネギは薄切り、ワカメは食べやすい大きさに切り、ショウガとしょうゆであえて、削りかつおを軽くまぶす

管理栄養士や保健師が訪問させていただく際に「お野菜レシピ」をお渡ししています。氷川町のホームページにも掲載していますので、パソコンやスマートフォンなどで検索してお役立てください!



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) kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp