

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

~心のSOSサインに気付く~ 「気分が落ち込む」



思いどおりに物事が進まなかったり、ショックなことに当たったりしたときは、とてもつらい気持ちになるでしょう。そんな経験は誰にでもあります。

しかし、気分がひどく落ち込む、楽しいことが何もないといった状態が続いているときは、ちょっと心配です。さらに、毎日泣いてばかり、眠れない、頭が重い、ご飯がおいしくない、人と話すのが面倒だから1人でいたいといった状態が長く続いている場合は、もしかすると「うつ病」になっているかもしれません。学校に行くのもつらくなっていくかもしれません。

うつ病は心のエネルギーを失って、くたくたに疲れた状態です。自分を責める気持ちが強くなり、将来に希望がもてなくなったり「消えてしまいたい」と考えたりすることもあります。

「なんとなくうつっぽい」くらいの軽いうつ状態なら、自然によくなることもあります。心も体もつらくて、これまでできていたことができなくなっているようなら、誰かの助けが必要です。

1人で抱え込まないで、家族や先生、スクールカウンセラーなど信頼できる人に今の苦しさを話しましょう。こころ専門家に相談することが大切です。

引用：自殺予防総合対策センター「若者を支えるメンタルヘルスサイト」

認知症

キャラバンメイトだより No.36 認知症介護をしている家族の気持ちを理解する

家族の誰かが認知症になった時、誰もショックを受け、とまどい、混乱に陥ります。まず第1、第2のステップを経験することになります。第4ステップにたどりつく間には、第1から第3までを行きつ戻りつを繰り返します。

認知症の人の「あるがまま」を受け入れられるようになるためには、介護者の気持ちの余裕が必要です。それは、認知症の本人や、家族に対する周囲からの理解や支援と介護サービスの適切な利用などで得られると考えられます。

第1ステップ 戸惑い・否定

- 異常な言動に戸惑い、否定しようとする
- 他の家族にすらすら打ち明けられずに悩む

第2ステップ 混乱・怒り・拒絶

- 認知症への理解の不十分さから、どう対応してよいか分からず混乱し、ささいなことに腹を立てたり叱ったりする
- 精神的・身体的に疲労困憊、拒絶感・絶望感に陥りやすい最もつらい時



家族だけで問題を抱え込まず、医療や福祉の相談窓口を訪ね診察を受け、介護サービスを利用すれば、認知症への理解が徐々に進み、諸症状への対応方法も分かってきます。

第3ステップ 割り切り

- 怒ったり、イライラしても何もメリットはないと思い始め、割り切るようになる時期
- 症状は同じでも、介護者にとっても「問題」としては軽くなる

第4ステップ 受容

- 認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を介護者自身が考えなくても分かるようになる
- 認知症である家族の、あるがままを受け入れられるようになる時期

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。皆さん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 ☎62-3456
■健康福祉課(健康センター) ☎52-7154(直通)



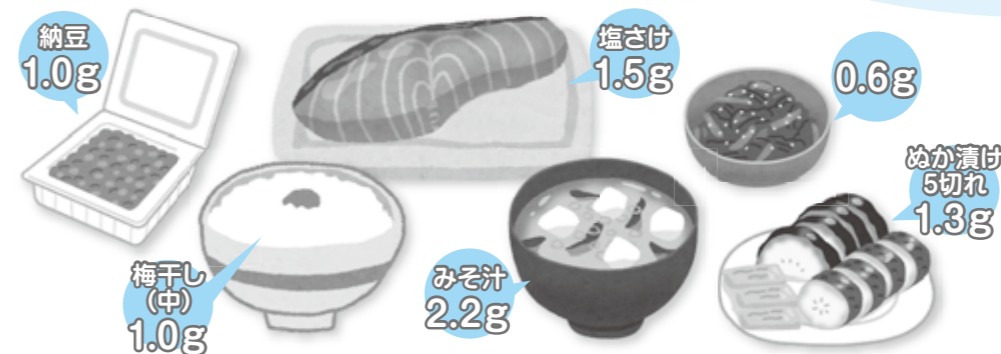
けいこころうだ・よ・り

氷川町では、5月末から集団の特定健診を、6月から個別医療機関での特定健診をスタートします。これから1カ月! ちょっとした食事の工夫が血液データにも反映します。

今月は「減塩」についてお知らせします。味覚は敏感なので、1週間もすると減塩の味にも慣れてくるそうです。

5つの工夫で減塩成功!

塩分目標 男性 8g/日
女性 7g/日



これだけのメニューで 7.6g!

- ★ 市販の塩サケから生サケに変更して、塩を振って焼く 塩 1.5g → 0.8g
- ★ 納豆の付属のおしょうゆを半分残す(捨てる) 塩 1.0g → 0.5g
- ★ 漬物(きゅうりのぬか漬け5切)を塩漬けやキムチに変える 塩 1.3g → 0.8g
- ★ みそ汁を野菜いっぱいのお味噌汁に変更 塩 2.2g → 1.2g
- ★ 梅干しを食べない 塩 1.0g → 0.0g



塩分 4g 削減成功!!



特定健診のご案内

人間ドックで受ける

2月にお申し込みをされ、3月の決定通知書が届いている人が対象です。
4月から翌年1月までの期間が健診時期です。

集団健診で受ける

5月末からスタートします。5月中旬に問診票など一式をお届けします。
がん検診も同日受診できるので忙しい人にぴったりです。

医療機関で受ける

6月から翌年1月までの期間、お近くの医療機関で受けることができます。
治療中の方も「次は特定健診で!」と先生にお声掛けください!

★4月から保健師・管理栄養士は「健康センター」に引っ越します! ご相談などお気軽に健康センターへお越しください!

【お問い合わせ先】健康福祉課(健康センター) 保健師 ☎52-7154(直通) kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp