

氷川町の相談窓口 ※相談は無料です

※電話またはメールで健康福祉課保健師へ予約をお願いします。
☎52-7154(健康センター直通)
kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

◆メンタルヘルス相談

内容:臨床心理士によるカウンセリング
日時:毎月最終月曜14:00~17:00
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:受診したいがなかなか受診できない方のために心療内科医が相談を受けます
相談日:希望に合わせて医師と調整します
時間:13:30~15:00
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)

熊本の相談窓口

- 精神的葛藤と苦悩に関する相談
熊本のいのちの電話 24時間 年中無休
☎096-353-4343
- 「今感じている不安な気持ち、つらいこと、話してみませんか。」
7月1日12:00から24時間無料受付
熊本地震いのちの電話
☎0120-87-4343(はなそう しみじみ)

こころの健康コーナー

ストレスを軽くする要素～睡眠～

眠りによって昼間活発に働いている大脳を休めることができます。体の疲れをとったり免疫機能が高まってからだの調子が整えられるといったことも眠っている間に起こります。質の良い睡眠をとることが何より大事です。



＝快適な睡眠をとる生活習慣のポイント＝

- 起きたらまずカーテンを開け、朝陽を浴びる(太陽光を浴びることで体内時計をリセット)
- 睡眠時間にこだわりすぎない(適正な睡眠時間は人それぞれです)
- 定期的な運動習慣(日中と夜の体温差が快眠につながる)
- 昼寝は短く20分、午後3時までに
- 夕食は腹八分、寝る3～4時間前に済ませる(胃腸が働いているとよく眠れない)
- 寝る前はリラックス(入浴等)
- 寝る前のコーヒー、お茶は避ける(カフェインは脳を覚醒状態にします)
- 眠れないからといってお酒を飲みすぎない



※引用:災害後のこころのケアについて(熊本県精神保健福祉センター)

【お問い合わせ先】 氷川町役場 健康福祉課 保健師
☎52-7154(健康センター)

第41号

氷川町認知症キャラバンメイトだより

チェックしましょう!

～認知症の早期発見のために～



下記は「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめた早期発見の目安です。いくつか思いあたるものがあれば、専門医や地域包括支援センターに相談しましょう。

出典:公益社団法人認知症の人と家族の会作成

<p>もの忘れがひどい</p> <ul style="list-style-type: none"> □今切ったばかりなのに、電話の相手の名前をわすれる □同じことを何度も言う・問う・する □しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている □財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う 	<p>時間・場所がわからない</p> <ul style="list-style-type: none"> □約束の日時や場所を間違えるようになった □慣れた道でも迷うことがある 	<p>不安感が強い</p> <ul style="list-style-type: none"> □ひとりになると怖がったり寂しがったりする □外出時、持ち物を何度も確かめる □「頭が変になった」と本人が訴える
<p>判断・理解力が衰える</p> <ul style="list-style-type: none"> □料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった □新しいことが覚えられない □話のつじつまが合わない □テレビ番組の内容が理解できなくなった 	<p>人柄が変わる</p> <ul style="list-style-type: none"> □些細なことで怒りっぽくなった □周りへの気づかいがなくなり頑固になった □自分の失敗を人のせいにする □「このごろ様子がおかしい」と周囲からいわれた 	<p>意欲がなくなる</p> <ul style="list-style-type: none"> □下着を替えず、身だしなみを構わなくなった □趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった □ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

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:宮原福祉センター
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 8:30～17:00)

★認知症サポーター養成講座は、5人程度の少人数でも受講できます。平成28年度は100人以上の養成をめざしています。多くの方のお申込みをお待ちしています。

相談・問い合わせ先

地域包括支援センター(宮原福祉センター内) ☎62-3456
健康福祉課保健予防係(健康センター) ☎52-7154

けんこう 便利

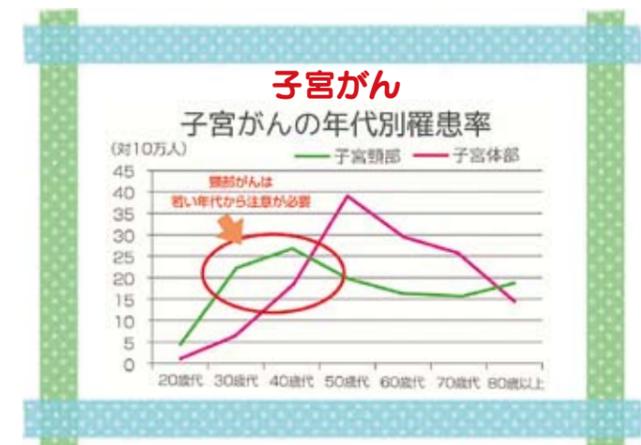


9月は「がん征圧月間」です

氷川町では、女性特有のがんである「子宮がん(20歳以上の女性)」「乳がん(30歳以上の女性)」検診を個別医療機関で受診できます。ご希望の方は、健康センターまでご連絡ください。



自己負担額:1,500円



自己負担額:1,000円

「喫煙」「動物性脂肪取りすぎ」「野菜不足」「多量飲酒」「運動不足」は女性特有のがんの危険因子です



早期発見・早期治療をするために、まずは検診!!

【個別医療機関受診ご希望の方】

- ①健康センターに電話(☎52-7154)もしくはメールにて、がん検診受診時の必要書類をご請求ください
 - ②指定医療機関(同封資料にあり)を選び、病院へ直接電話予約してください
 - ③町から郵送される必要書類を確認の上、予約当日病院受診してください
- ※約1か月後に健診結果がご自宅に届きます

肺がん・前立腺がん・大腸がん・胃がん・腹部超音波検診は、
10月22日(土)7:00～10:00 健康センターで

特定健診と併せて受けることができ便利です!



【お問い合わせ先】 健康センター ☎52-7154 メール:kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp 保健師