



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。本人に限らずご家族、知人などの方も相談できます。
☎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

3月は自殺対策強化月間です

ここに相談してみようか

よく頑張ってるね

眠れている? 大丈夫?

ずっとそばにいるよ

その言葉を待っている人がいます。

こころの健康相談統一ダイヤル

熊本県精神保健福祉センター(土日祝日を除く9:00~16:00)
☎0570-064-556
よりそいホットライン(24時間対応)
フリーダイヤル 0120-279-338

【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47号

氷川町認知症キャラバンメイトだより

高血圧の予防と改善には

- 塩分をとりすぎると体液のナトリウム濃度が上がり、これを下げるために体内に水分がため込まれ、血液量が増えて血管壁にかかる圧力が高くなります。
- 高血圧の人の減塩目標値は1日6g未満(日本高血圧学会)
- 体内のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを多く含む果物を積極的にとりましょう(重い腎障害のある人は医師の指示に従う必要があります)

高血圧は血管性認知症のみならずアルツハイマー病の発症にも関与しているといわれています。

【減塩のコツ】

- 塩分の高い漬物や干もの、練り製品などを食べすぎない
- 塩分量を意識して買う
- 汁ものは具たくさんにして汁を減らす
- そば、ラーメンなどは汁を全部飲まない
- うまみや酸味、香りを生かして少ない塩分でおいしく感じる工夫をする
- 煮ものや焼きものなどは味付けを食材の表面に集中させる
- 塩、しょうゆ、みそなどの調味料は必ず軽量して控えめに使う
- 食卓ではなく調味料を使わない
- 徐々にうす味に慣れる

引用:認知症サポーター養成ステップアップ講座用テキスト(全国キャラバンメイト連絡協議会)

「認知症サポーターキャラバン」とは

「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者です。認知症サポーター養成講座は住民の方、金融機関、やスーパーマーケットの従業員、小中学校の生徒などを対象に実施しています。氷川町で受講いただいた方、延1,232人(H28.7.1現在)です。平成28年度は100人以上の養成をめざしています。

認知症に関する相談会

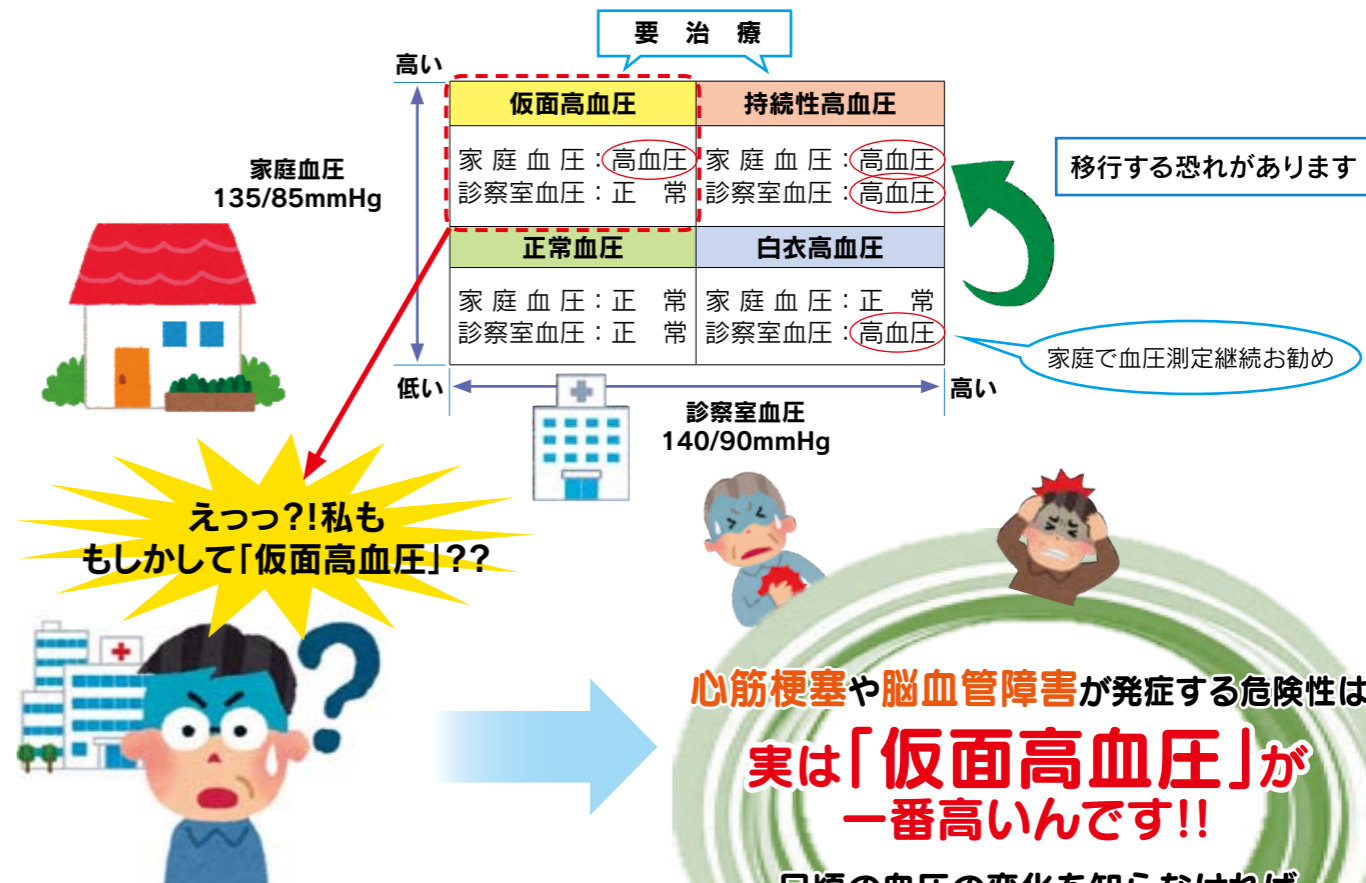
日時:毎月第1木曜日(14時30分~)
場所:宮原福祉センター
相談員:精神保健福祉士・介護支援専門員
※相談会以外にも、地域包括支援センターでは随時相談をお受けします。(土日祝日除く 8:30~17:00)

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

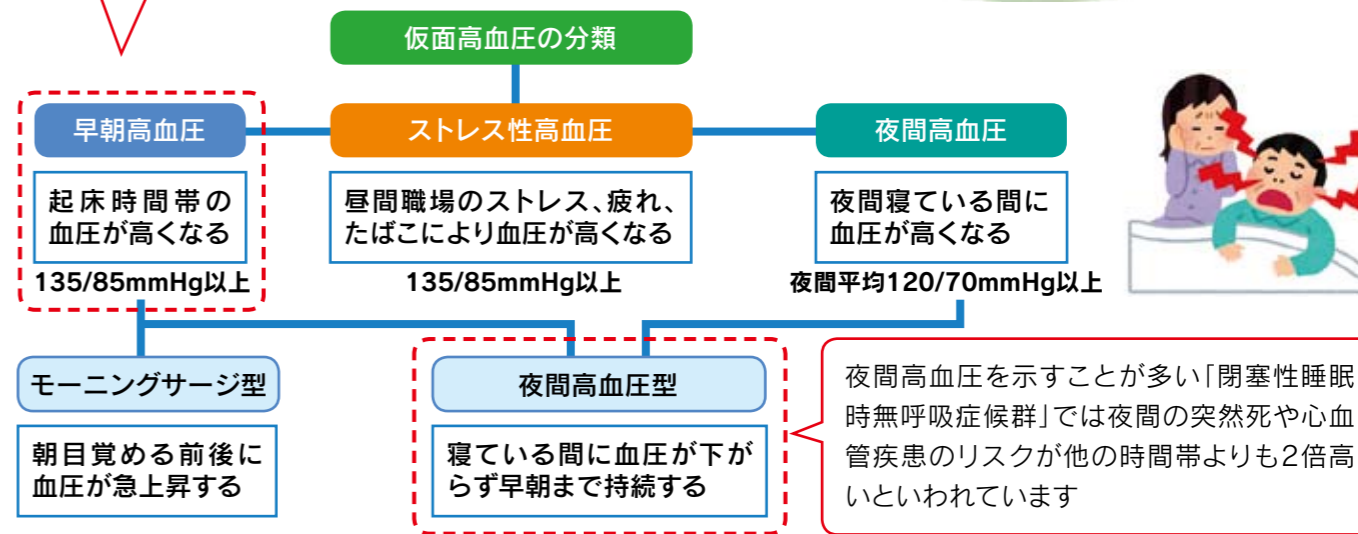
けんこうだより

2月号では血圧のガイドラインについてお知らせいたしました。それを踏まえて、高血圧のいくつかのパターンについてご紹介いたします。今回は「仮面高血圧」の特集です。「仮面高血圧」とは、診察室では正常血圧で家庭では高血圧というタイプです。



※血圧測定をする早朝のタイミングは①②

早朝に血圧を測定することで発見できます。まずは血圧を測定する習慣を始めましょう!



※測定タイミング:①排尿後 ②朝食前

引用:病気が見える②循環器

【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