



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:4月26日(木)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(1時間程度)
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)

熊本県の相談窓口

■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

こころの健康コーナー

ストレスをためない暮らし方

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるとこころや体の調子をくずしてしまうこともあります。

生活習慣を整えましょう

「バランスのとれた食事」「良質の睡眠」「適度な運動の習慣を維持する」ことが、健康の基礎固めになります。また、ストレスがたまったときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中にもつことも大切です。

「ゆっくりと腹式呼吸をする」「ぼんやりと窓の外を眺める」「ゆったりとお風呂に入る」「軽く体をストレッチする」「好きな音楽を聴く」など、気軽にできることをまずやってみましょう。お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病などの心の病気を引き寄せます。

アタマを柔らかくしよう

私たちは「必ず、〇〇をしなければならない」と物事を固定的に考えてしまっていることがあり、それが上手くいかないときは強いストレスを感じてしまいます。問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちです。

そんな時、ダメな点ばかりではなく、実際にできていること、上手くいっていることに注意を向けてみてください。考え方や見方を少し変えてみるだけで気持ちが楽になることがあります。

引用:「知ることから始めようみんなのメンタルヘルス」(厚生労働省)

【お問い合わせ先】 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

糖尿病の有病率が認知症の有病率に影響する(久山町研究)

認知症の危険因子糖尿病の予防

●糖尿病予防の食事のポイント

1. 腹八分目とする
2. 食品の種類はできるだけ多くする。
3. 脂肪は控えめに。
4. 食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこなど)をとる。
5. 朝食、昼食、夕食を規則正しく。
6. ゆっくりよくかんで食べる。

●糖尿病予防の運動のポイント

- ・運動を行うと、ブドウ糖や脂肪酸の利用を促し、血糖値を下げることにつながる。
- ・継続的に運動をすることで、インスリンの働きがよくなる。
- ・ウォーキングやジョギング、自転車、水泳などの全身を使う有酸素運動と、スクワットやダンベル体操など筋力をつける筋力トレーニングを組み合わせるとより効果があがる。
- ・できるだけ毎日行うとよいが少なくとも1週間に3~5日の頻度でおこなうとよい。
- ・運動はいつやってもよいが、食後1時間前後に行くと食後の高血糖の改善が期待される。
- ・運動にあたっては主治医に相談の上で行う。

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(13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。(日曜を除く8:30~17:00)



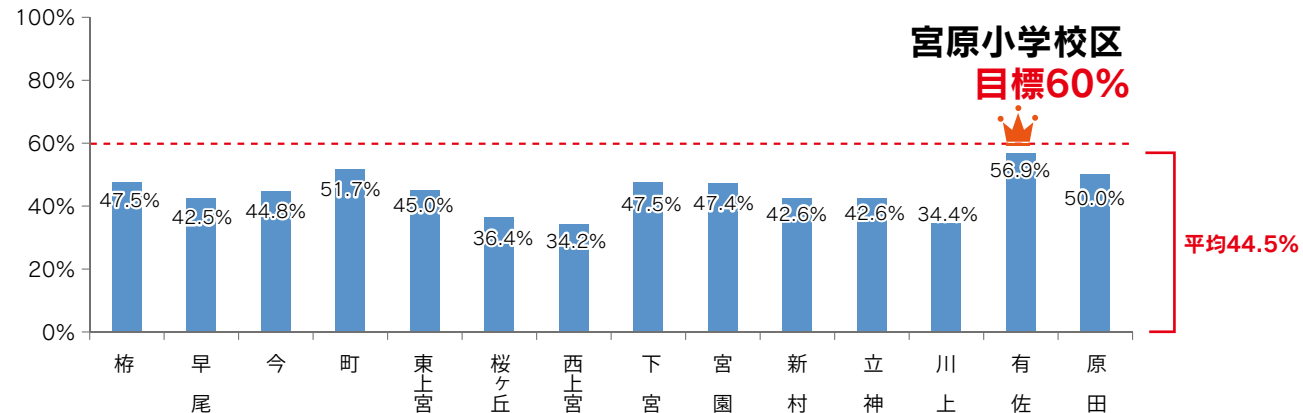
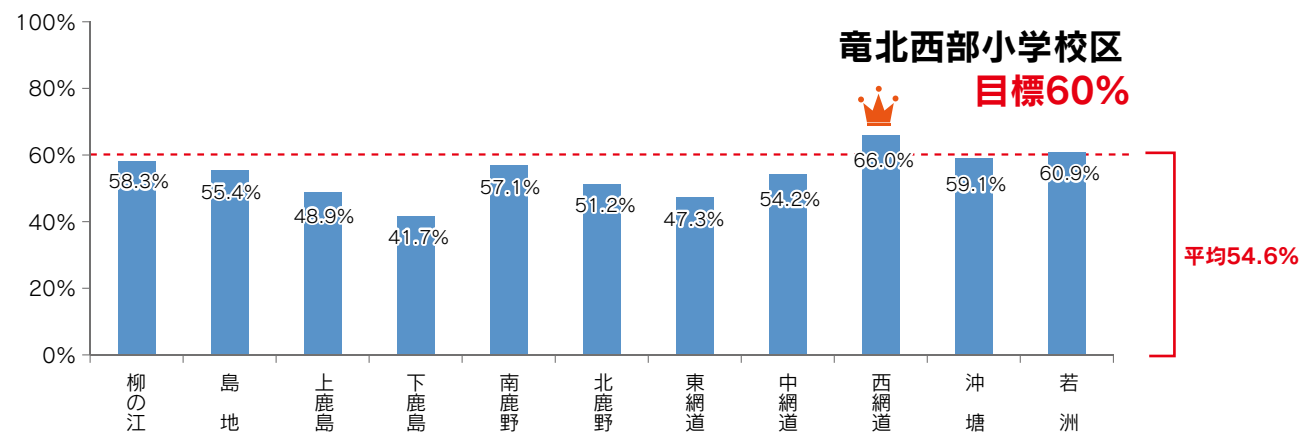
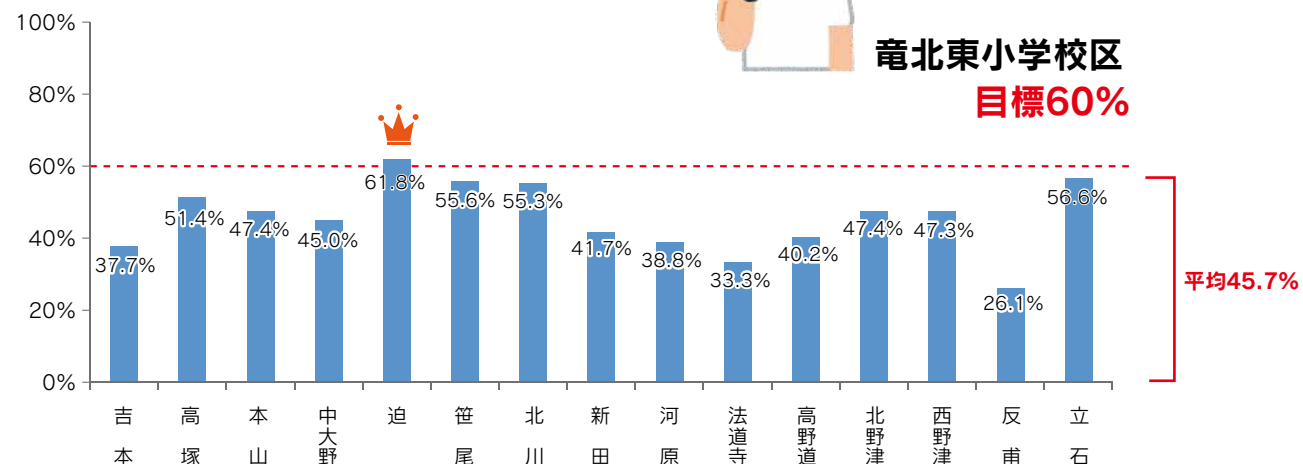
相談・問い合わせ先
地域包括支援センター(宮原福祉センター内) ☎62-3456
健康福祉課保健予防係(健康センター) ☎52-7154

けんこうだより

特定健診受診率47.8%



※平成28年度
特定健診受診率(暫定)です



~健診はスタート! 受診者の方はデータ改善のための行動を始めています~

町全体で

高血圧(160/90)以上の方74人中未治療は、あと13人!
高血糖(HbA1c7%)以上の方81人中未治療の方は3人!

健康センター
52-7154



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