

## 氷川町の相談窓口※相談は無料です

### ◆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: **7月26日(水)14時~17時**  
場 所: 健康センター相談室  
相談担当: 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人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時30分~15時  
場 所: 健康センターまたは訪問  
相談担当: 荒木幹太 医師  
(荒木医院/熊本労災病院心療内科医師)

※電話またはメールで健康福祉課保健予防係へ予約をお願いします。本人に限らずご家族、知人などの人も相談できます。

☎52-7154 (健康センター直通)  
kenhuku@hikawa.kumamoto.jp

## 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

## 自死遺族グループミーティング 『地域版かたらんね』ご案内

大切な人を自死で亡くした人のグループミーティング(つどい)を開催いたします。どうぞお気軽にお問合せください。

### ★開催日時★

【八代地域】

◆日時 8月24日(木) 14時~16時

◆会場 八代保健所 (八代市西片町1660)

【芦北・水俣地域】

◆日時 10月26日(木) 14時~16時

◆会場 水俣保健所 (水俣市八幡町2丁目2-13)

### ★参加方法★

参加費は無料です。当日直接会場にお越しください  
(予約は不要です)

### ★お問合せ★

熊本県精神保健福祉センター

☎096-386-1166 (平日 9時~16時)

※熊本県精神保健福祉センターにおいても、自死遺族の人の個別相談や、つどい「かたらんね」を開催しております。場所はいずれも当センター(所在地: 熊本市東区月出3-1-120)です。予約やお問合せは当センター(☎096-386-1166)までお願いします

【お問い合わせ先】健康福祉課 保健予防係  
☎52-7154 (健康センター)

第50号

## 氷川町認知症キャラバンメイトだより

### 低栄養の予防

高齢者の低栄養状態は、見た目ではわかりにくいのですが、筋力低下、疾病など引き起こしやすく、認知症や寝たきりの原因にもなりかねません。

### 積極的に摂取する食品について

#### ●動物性食品と油脂類

- ・低栄養予防のために最も重要な食品は動物性食品です。
- ・牛乳・乳製品、卵、肉類などの良質の動物性たんぱく質と油脂類を摂取して、良好な栄養状態を維持することは老化を遅延するための基本です。

#### ●多種類の食品をまんべんなく食べましょう。

- ・健康なからだを保つには、さまざまな食品から多種類の栄養成分を摂取することが不可欠です。
- ・食欲がないとき、一度にたくさん食べられないときは、ご飯を残しておかずをできるだけ食べるように心がけるといいでしょう。

引用: 認知症サポーター育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

認知症キャラバンメイトは「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みます。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

## 暑くなるこれからがご用心!



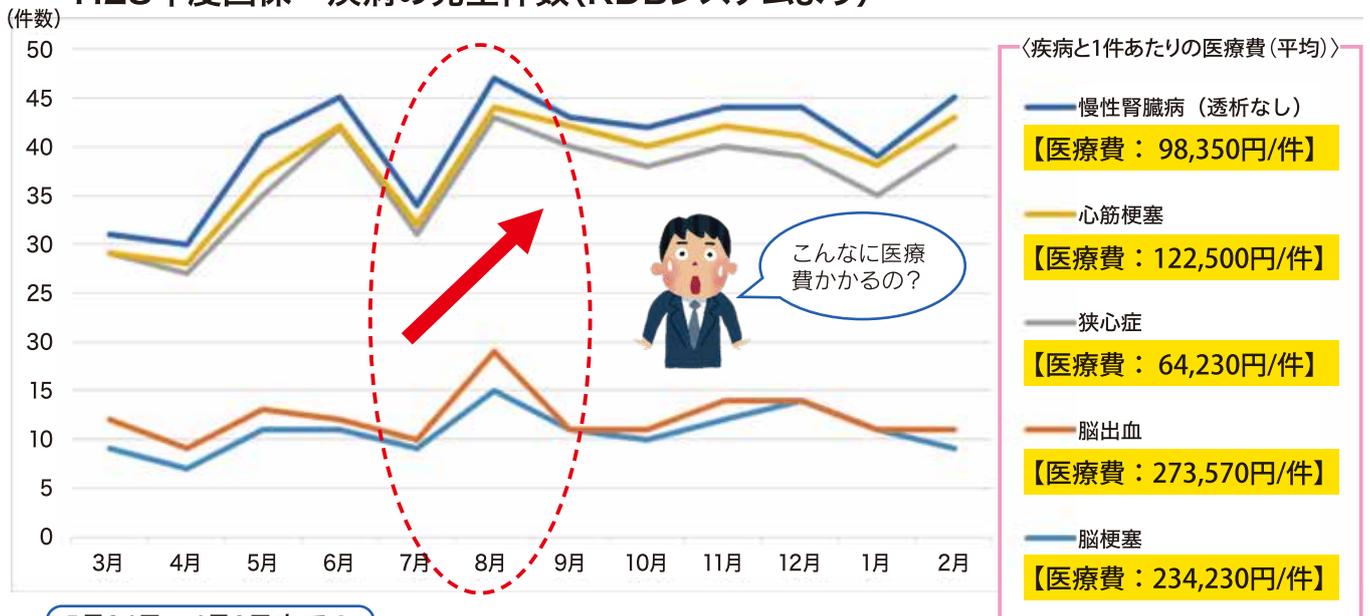
氷川町での国保医療費分析から、下のグラフのような傾向があることが見えてきました。暑い時期は脱水による影響からか、脳や心臓、腎臓など大きな病気になっている方が増えているようです。

1日に1.5L ~ 2Lほどの水分摂取が推奨されています。

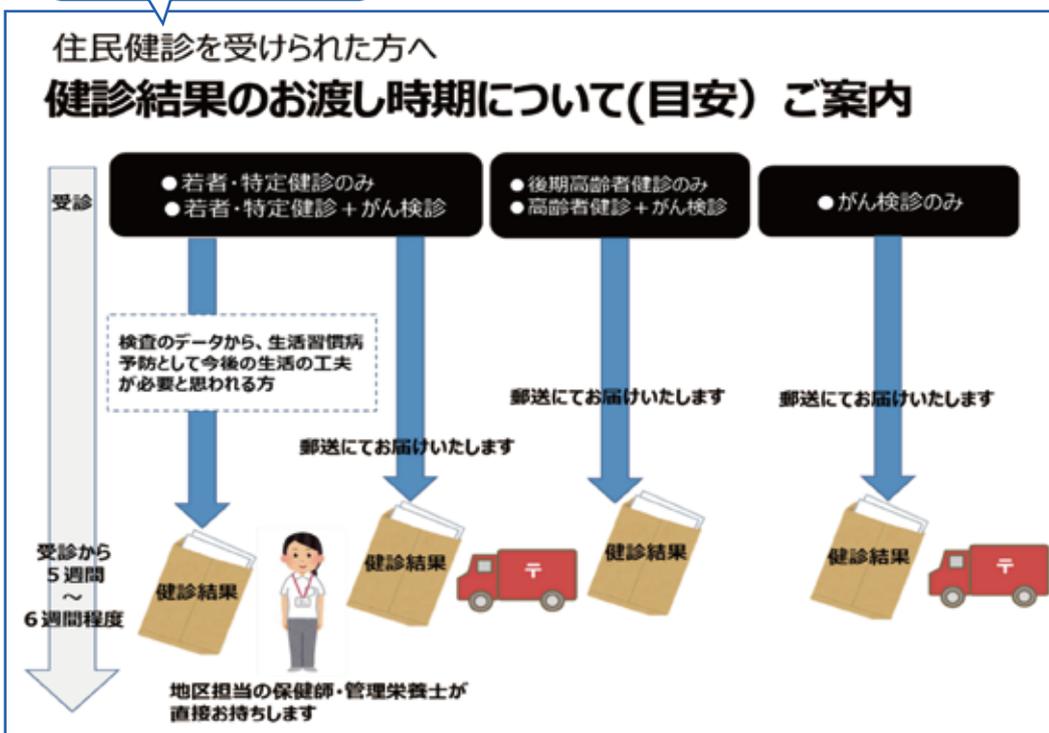
水分摂取の方法として炭酸ジュースやスポーツ飲料などを選択されると、糖がどっと体に流れ込むことで急激に血糖値を上昇させ、体の中で処理できなくなることも。量が多すぎると意識がもうろうとしたり危険な状態になることもあります。

また、暑い時に飲むビールはとてもおいしいですが、アルコールを体の中で分解するときには水分が必要なので、急激な脱水を起こす可能性もあり、危険です。「汗をかいて冷たいビールを飲む!」は、実は、体の中で大変危険なことが起きているかもしれません。お茶やお水でこまめな水分摂取を心がけて、大きな病気の予防を意識しましょう!

H28年度国保 疾病の発生件数(KDBシステムより)



5月26日~6月9日までの



今年から「結果説明会」ではなく、左記のように結果をお届けする予定です。もうすぐお届けしますのでお待ちくださいね♪



【お問い合わせ先】  
☎52-7154 (健康センター)  
健康福祉課 保健予防係