



# けんこうだよ!

これは、平成28年度住民健診で血糖値が高かったAさん(60代男性)が先日教えてくださった言葉でした。

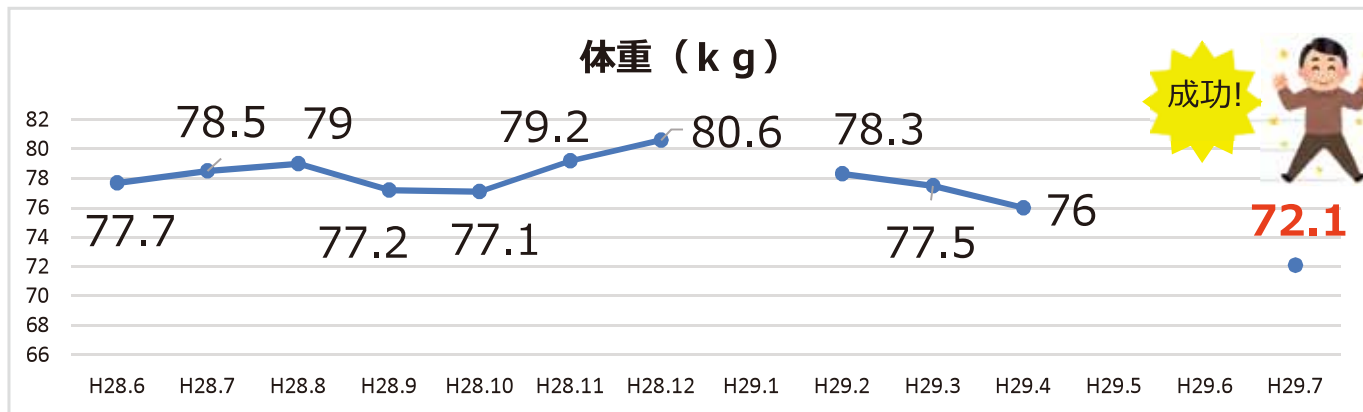
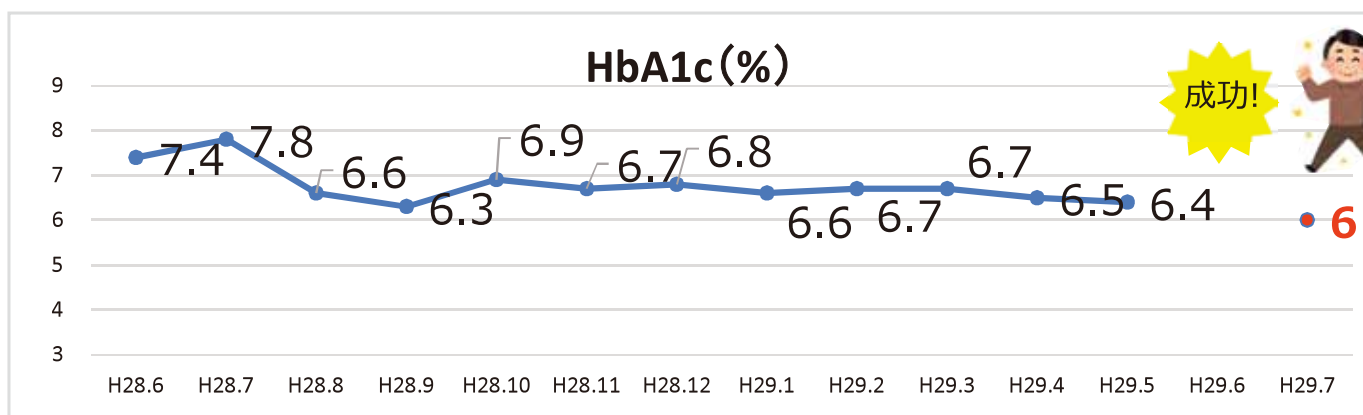
**やればできるっ!**

「食事と運動でこやん下がったけん、見せにきたよ!」とデータをお持ちくださいました。薬物療法と併せた「**食事療法**」「**運動療法**」の重要性を教えてくださいましたAさんについてご紹介します。



## 【Aさんの思い】

「今までいろいろ聞いてたけど、保健指導で提案された味噌汁の塩分量をやってみたら、本当に血圧が下がった。薬は飲み続けたくないから、言われるようにやってみようと思った。今年はやるぞ!!  
夏プールでスリムになった自分を見たい(笑)」



今年こそどうにかしたい

Aさん



教えてもらったことを参考に頑張ってみたよ。  
食事の選び方も慣れてきたよ。

Aさん

やったぞ!  
いわれたことを続け  
たらこんなに下がる  
んだね。



Aさん

栄養面のサポートをします!まず、Aさんの年齢と仕事量で必要な食事量と食品群を計算しましょう。代替えできそうなこと、食べ物も一緒に考えましょう。



管理栄養士

順調に体重も血糖値も下がってきていますね。高血糖による臓器の影響を見るための検査をしてみませんか?検査の結果、Aさんの取り組みによって腎臓は守られ元気に働いているようです!



管理栄養士

Aさんは自分の課題に気づき、食事の取り方、生活を血液や体重のデータの変化と結び付けて考えることができたことが成功の大きな要因と思われます。さあ、次はあなたが変わる番です♪今年こそ、チャレンジしてみませんか?

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

本人に限らずご家族・知人などの人も相談できます。※相談は無料です



# こころの健康コーナー

## 氷川町の相談窓口

### ◆メンタルヘルス相談日

内 容：臨床心理士によるカウンセリング  
日 時：9月27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師へ予約をお願いします。

☎52-7154 (健康センター直通)  
メールアドレス：  
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  
熊本いのちの電話 24時間 年中無休  
☎096-353-4343

## こころの病気について理解を深めよう



### ★こころの病気は、誰でもかかりうる病気です

生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。

### ★心の病気は回復しうる病気です

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。

最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ており以前よりも回復しやすくなっています。こころの病気になった場合は体の病気と同様に治療を受けることが何よりも大切です。

「焦らずじっくりと治す」という気持ちが回復への近道です。

### ★こころの病気を正しく理解しましょう

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。

私たちは、病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と自然に声をかけることができます。骨折をしている人に重い荷物を運ぶことは頼まないでしょう。

しかし、こころの病気の場合は気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させているかもしれません。

私達みんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。

引用：自殺予防総合対策センター「みんなのメンタルヘルス」



### 【お問い合わせ先】

健康福祉課 保健予防係 (健康センター内)  
☎52-7154 (直通)

第52号

## 氷川町認知症キャラバンメイトだより

### 運動習慣

運動は判断力や記憶力など認知機能の向上に有効であり運動習慣を継続することは認知症予防に非常に有効とされています。高齢期も体力に見合った適度な運動を続けることの効果は大きいものです。

### 認知症予防に有効な運動

#### ●有酸素運動

- ・手軽な有酸素運動としてウォーキングが推奨されている。
- ・ウォーキングは歩幅を広く取って背筋を伸ばし普段より少し速く歩く。
- ・人と話しながら歩ける程度の「ややきつい」運動強度で歩く。

#### ●筋力トレーニング

- ・重い負荷をかけなくても、スクワットや、かかと上げなど自分の体重を利用して行う軽めの筋トレでも効果が得られる。

#### ●脳を刺激しながら体を動かす

- ・頭では別のことを考えながら体を動かすことで脳の働きを活性化させる効果がある。

(例) ウォーキングをしながらしりとりや計算をする  
左右の手や足をそれぞれ異なる動きをする

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

