

保健センターだより vol.25

今回は、蘇陽地区の特定保健指導修了者を紹介します。

56人の方が、昨年12月の健診結果説明会以降、6か月間、それぞれの目標に向かって頑張られました。皆さん、いろいろな取り組みをされ、それぞれの効果が出ていましたが、今回は動機づけ支援受講の2人の方をご紹介します。



井 イツ子さん
(59歳) 今

◎6ヶ月間で

体重 3.8kg減
腹囲 5.4cm減

間食を徐々に減らしていき、今ではまったく間食はしないようにしました。どうしても甘いものを食べたいときは食後すぐに食べています。よく飲んでた炭酸飲料も飲まないようにしました。

近くまでの移動は歩いて行くようにし、姿勢よく腕を振るようになっています。



本田ツユ子さん
(53歳) 八木

◎6ヶ月間で

体重 3.3kg減
腹囲 3.0cm減

食事の時には野菜を先に食べるよう心がけました。ご飯の量は120gに決め実行しました。時には麦を入れたり工夫しました。入浴後に20分ほどゆっくりと体を動かしています。動きが楽になり、疲れにくくなりました。体調も良好です。これからも頑張っ続けていきたいと思っています。次回の健診時の数値を楽しみにしています。

認知症、正しく知ればつらくない

前回は認知症の症状や早期発見についてお知らせしました。今回は認知症を引き起こす代表的な病気をご紹介します。

アルツハイマー病

最も多い認知症疾患で約半数を占めます。70歳代以降の高齢者に多く、ほとんどが物忘れで発症します。病気の症状を改善したり進行を遅らせる効果が期待できる治療薬がありますが、病気の進行を完全に止めてしまうことはできません。

レビー小体型認知症

本来存在しないものが見える幻視、調子の波が大きいこと、手の震えやパーキンソン症状を特徴とします。立ちくらみや便秘などの自立神経障害、失神、うつ病を伴うこともあります。

血管性認知症

アルツハイマー病に次いで多い認知症です。脳の血管が詰まったり（脳梗塞）破裂したり（脳出血）して脳に十分な血液が送れなくなり、神経細胞が死ぬことによって起こります。生活習慣病や心臓病をきちんと治療し、喫煙や過度の飲酒を控えることで発症や進行の予防が可能な認知症です。

前頭側頭葉変性症

多くは65歳より以前の初老期に発症し、脳の前方部分が侵されることで引き起こされます。本能的な欲動を自制できなくなります。この病気では物忘れよりも人格や行動の変化などが病初期から目立ちます。

～9月の認知症高齢者家族の会～

日 時：9月21日（土）午後1時30分～3時
場 所：千寿苑
問い合わせ先：山都町地域包括支援センター（千寿苑内） 電話 72-1677（直通）

悩んでいることに気づいたら声をかけてみませんか？ ～ゲートキーパーの役割～

7月24日、千寿苑で社会を明るくする運動推進大会が開催されました。今回はゲートキーパー養成研修と題し、希望ヶ丘病院の精神保健福祉士、小柳勇人さんが講演をされました。小柳さんは、うつ病にかかる前の状態や、それらの方に対し周囲の人がどう接すればいいのかなどを話されました。また、講演中には、実際に2人1組になり良い話の聞き方体験が実施されました。

ゲートキーパーとは、家族や仲間の変化に気づいて声をかけ、話を聴き、専門家へ繋ぐ人の事。以前は専門家が行っていたが、これからは周囲の人にも協力してもらうようになった。相談を受けたら、一人で抱え込まず、専門家へ話を繋ぐこと。



ゲートキーパーに必要な、こころの支援「りはあさる」

りすく評価

「死にたいと思っているか。」などを本人にはっきりと訪ねてみること。

はんだん・批評せず聴く

今、どんな気持ちなのか批評はせずに話を聴いてみる。

あんしん・情報を与える

うつ病は弱さや怠けからくるものではないことを理解させ、適切な支援で良くなる可能性があることを伝える。

さぼとを得るように勧める

医療機関や関係機関に相談するように勧めてみる。強要はしないこと。

せるふへるぶ

軽い運動や、リラクゼーション法（ゆっくりと呼吸をする、力を抜くなど）などを勧め、メンタルヘルスの問題による症状を緩和させる。

●大人部門優秀賞 佐野眞由美さん 「まだ早い何かあったら もう遅い」

○佐野さんからのコメント

自分の健康状態を把握するために健康診断を年1回必ず受診しているが「今回の標語は、働き盛りである中高年の方が私の周りでも亡くなったりしているので皆さんに健診で自分の健康について考える時間をつくり早期発見・早期治療をしてほしい。」という思いをこめ出展しました。

▲大人部門優秀賞の佐野さん
7/18 千寿苑にて授与

●子ども部門優秀賞 田中花奈さん 「けんしんで みんなにここに元気な家族」

○田中さんからのコメント

「私の家族もみんなけんしんで、ここにこな笑顔でずっと元気でいてほしいと思って考えました。」



▲子ども部門優秀賞の田中さん
7/19 中島小学校1学期終業式にて授与

町健康福祉課で、4月10日から5月27日まで募集した健診のススメ標語で、佐野眞由美さんと田中花奈さんが優秀賞に選ばれました。大人部門59点、子ども部門82点の中からの選出で二人の日頃の考えが標語に表れていました。

「健診のススメ」標語の優秀賞が決定