

保健だより



あなたのまわりに

悩んでいる人がいませんか？

今、日本では、自殺をする人が12年間連続で毎年3万人を超えています。平均すれば1日に約90人もの人が毎日自殺で亡くなっています。

あなたの大切な人は大丈夫？

「自殺のサインとは？」

「言葉のサイン」

- ・死にたい。自殺したい。楽になりたい。
- ・もうこれ以上耐えられない。
- ・事故で死んだら、どんなに楽かと思う。

「表情のサイン」

- ・以前と表情が変わり、暗く、追い詰められた様子。
- ・時々ボーッととして、何かを考えている様子や行動。

「行動のサイン」

- ・遺書を書く。
- ・自殺未遂をする。

- ・自殺の計画を立てたり準備をする。

- ・自殺に関する書籍やインターネットで情報を集める。

- ・身の整理をして、友人・知人に別れを告げる。
- ・飲酒の頻度・量の増加。

- ・引きこもり、人との接触を避ける。

- ・自暴自棄になり、危険な行動（無謀運転、交通事故、大怪我など）をとる。

- ・表情が暗かった人が、奇妙に明るく振舞う。

自殺のサインを発している人がいたら…

説得したり、何とかしてあげようとあわてる前

に次のステップに従って、接してあげてください。

①「気づき」

自殺は、多くの場合、追い込まれた末の死です。窮地に立たされ、うつ病などの心の病から「生か死か」の狭い思考にとらわれて出られなくなっています。しかし、そこに至るまでには多くのサインを発しています。「悩みを聞いて欲しい」「重荷を軽くして欲しい」「最後まで見捨てないで欲しい」そんな言葉にできない気持ちを自殺のサインとして発しています。まずは、そのサインに気づいてあげてください。

②「共感」

サインに気づいたら、とにかく話を聞いてあげてください。そして、つらい気持ちに共感してあげてください。励ますとか助けてあげるといった方法を考えるより、つらい気持ちに共感してあげることがご本人の絶望感を軽くする重要なステップになります。

③「つなぎ」

そして何とかして受診やカウンセリングにつなげてください。ご本人の状況や気持ちを理解できる家族や友人・上司などにも協力してもらい、受診を促してもらいましょう。

「死にたい」と言われたら…

人は、意識的あるいは無意識的に、言う相手を選んでいるものです。話題をそらしたり、表面的に励ましたり、叱ったりせず、相手の気持ちに寄り添うつもりで受診を促すか、家族に連絡しましょう。

うつ病とアルコールの悪循環に注意を…

ほとんどの人が自殺の直前にうつ病等にかかっていたと考えられています。落ち込みなどの精神症状よりも身体の状態が前面に出ている時には本人も周囲も気づきにくく、発見が遅れがちです。原因不明の身体の症状が続いている時には、うつ病が潜んでいる可能性があるので注意しましょう。

また、うつ状態による不眠や抑うつ気分をアルコールで紛らわしていると、うつ状態の悪化につながります。お酒よりお薬でぐっすり眠ることが大切です。心療内科や精神科への受診が一番の解決策です。お薬でこころが楽になります。

こんな時にも愛のまなざしを…

♥ 大きな失敗をした時、職を失った時

今だけにとらわれ過ぎないようにアドバイスを。

♥ つらい病気になった時

病気はこれ以上がんばるなという安全弁でもあることを伝えましょう。

♥ 安全や健康が保てなくなった時

治療をやめたり、借金をし始めたりヤケになる前に、つらい胸の内を誰かに相談する勧めを。

♥ 家族や友人からも上司や同僚からもサポートが得られない時

誰も解ってくれない時でも、解かってくれるのが医師やカウンセラーです。

自殺は防ぐことができます!!

生名橋開通記念

「紅葉ウォーキング」のご案内

■日時 11月13日(日)

午前8時50分～開会式(受付8時30分)

■集合 生名小学校運動場

■コース 生名小学校→生名橋記念公園→生名橋→弓削大橋→せとうち交流館(約5km)

※雨天中止

■参加費 無料

■申込み締め切り 11月4日(金)

■申込み・問合せ先

上島町生名保健センター TEL 74-0911

または弓削保健センター TEL 77-3700

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 76-2261

★弓削サブセンター

TEL 77-3700

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

「トイレ」での

事故に注意しましょう

日常生活の中でも使用する回数が多い「トイレ」。それだけに事故の危険も高まります。高齢者の場合は、排せつ行為がきっかけとなって体調を崩す場合もあるので要注意です。

◎トイレの危険と起こりやすい事故◎

トイレは、ほかの部屋にくらべて狭いため、足の身体機能が低下している場合などは、扉の開閉を含めて身動きが取りづらいということが危険のひとつです。狭い空間で座ったり立ったりする際は、転倒の恐れがあります。転倒防止だけでなく、排せつを容易にするための設備改修は不可欠です。

また、高齢者の場合は排せつの時の自律神経や血圧の変化が、めまいや失神を引き起こすこともあるので要注意です。



◎トイレでの事故例◎

トイレでは、次のような事故が起こる危険があります。

・ケース1

和式のトイレにうまくしゃがむことができず、うしろ向きに転倒する。

・ケース2

用を足したあと、立ちあがろうとした際にバランスを崩して転倒する。

・ケース3

トイレの扉が内開きで、助けを求められた介助者が中に入ることができない。

・ケース4

トイレで力んだとき、室内の寒さも影響し、血圧が急上昇して気を失う。

・ケース5

足腰が弱りトイレに行くのが苦痛で、我慢するうちに排尿障害になる。

?? チェック

こんなことはありませんか??

わが家のトイレをチェックしてみましょう。該当する数が多いほど家庭内事故につながる危険が高くなります。

□ 和式のトイレである。

□ トイレの床がすべりやすい。

□ 座ったり立ったりするときに、つかまるものがない。

□ トイレの扉の構造のせいで出入りしにくい。
□ 冬場や夜など、トイレの室温がとても低い。

トイレでの事故を防ぐためのポイント

・ポイント1

便器を和式から洋式に変更しましょう

高齢者にとって、和式便器でしゃがんだり立ったりするのは容易ではありません。和式便器にかぶせる簡易タイプのものもあります。

・ポイント2

便器の機能を充実させましょう

便器を取り替える際には、身体機能の状態に合わせ、温水洗浄機能、暖房便座、便座の高さ調節など便器自体の機能充実を考えましょう。

・ポイント3

手すりなどを設置しましょう

立ったり座ったりする

るときにつかまれる手

すりを、便器の横や正

面に設置しましょう。

また、床もすべりにく

い素材に変えましょう。

・ポイント4

扉の構造を変えましょう

本人や介助者のトイレ

への出入りを容易に

するために、扉を引き

戸や外開きに変えま

しょう。丸いドアノブ

よりもレバー式などが

便利です。

・ポイント5

寒さ対策を講じましょう

寒さによる血圧の上昇などを防ぐために、トイレ室内への暖房機具の設置や、暖房機能つき便座

にするなど対策を講じましょう。

・ポイント6

福祉用具を活用しましょう

行き来の困難さなどからトイレをがまんしなく

てもすむよう、夜間はポータブルトイレを寝室に

置くなど福祉用具も上手に活用しましょう。

上島町では、高齢になられてもいつまでも安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。



「朝からチヂミ～」



実りの秋は食材も多く食卓が豊かになります。食事作りは食べてくれる人がいて楽しいと感じるものです。今年の秋は食欲の秋ならぬ「食育の秋」にしましょう。例えば、食材を買う時などは、食べたいものや価格だけでなく、何か別のものさしをもっと選びましょう。食べる人の健康状態であったり、生産者や生産方法であったり原産国であったりというように。普段は、そうしたことを考えずに食材を選んでいるませんか。この秋、一袋のきのこを選ぶにも、いろいろなものさしをあてて選んでみてはいかがでしょう。

食育応援隊「秋」レシピ



【材料 2 人分】

白玉粉……………1 / 2 カップ
水……………1 / 4 カップ
卵……………1 個
小麦粉……………大さじ 2
塩……………少々
にら……………1 / 4 束
しらす干し…大さじ 3
ごま油……………大さじ 1
ポン酢……………適量

作り方

①【簡単生地づくり】

ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加え混ぜる。混ぜたら溶き卵、小麦粉、塩を加え混ぜ合わせる。

②生地を、にら（2 cm の長さに切る）、しらす干しを入れて混ぜる。

③フライパンを熱し、ごま油を加え、②を一口大の大きさに広げて焼く。

④好みでポン酢でいただく。

11月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74 - 0911

■ 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～12:30

9日(水) 生名公民館

10日(木) 西浦集会所

■ 生名橋開通記念紅葉ウォーキング 受付 8:30～

13日(日) 生名小学校

■ 健康相談 10:00～11:00

15日(火) 生名公民館

■ いきいき体操 10:00～11:30

28日(月) 保健センター

【弓削保健センター関係】 TEL 77 - 3700

■ 健康相談 10:00～11:00

15日(火) せとうち交流館

■ 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」 10:00～11:30

16日(水) 佐島栗手中央集会所

17日(木) 下弓削中央集会所

24日(木) 久司浦集会所

25日(金) 保健センター

■ 健康講座 14:00～15:00

7日(月) 保健センター

■ ちびっくらぶママ会保健センター（プレイルーム）開放日 10:00～11:30

10日(木) 保健センター

■ 離乳食教室 9:30～10:30（7・8・9か月児）、10:30～11:30（3・4・5か月児）

21日(月) 保健センター

【岩城保健センター関係】 TEL 74 - 0755

■ 健康相談 10:00～11:00

8日(火) 長江公民館

24日(木) 岩城総合支所

■ にこにこ広場 14:00～16:00

15日(火) 保健センター

■ 保健センター開放日（乳幼児対象） 9:00～12:00

16日(水) 保健センター

■ 離乳食教室 9:30～11:30

10日(木) 保健センター

■ 精神デイケア 10:00～12:00

7日(月) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74 - 1120

■ 健康相談 10:00～14:30

14日(月) 高井神公民館

10:00～16:00

16日(水) 魚島保健福祉センター

