

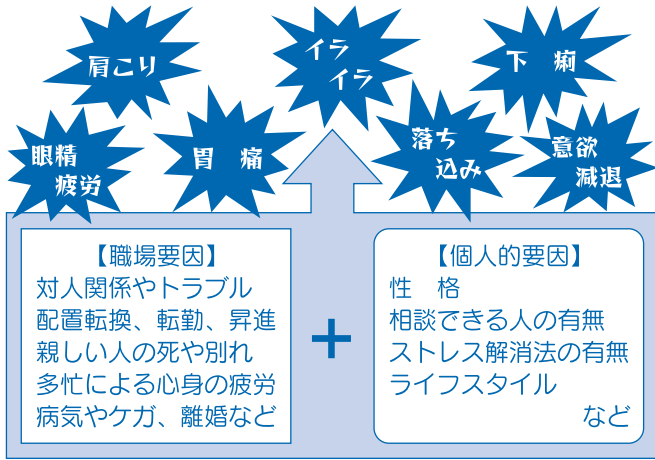
保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

心の健康づくり

◆ストレスってなに？

何らかの要因（ストレスサ）が加わったことにより、「心身がゆがんだ状態」になることをいいます。



◆心と体の関係

何となくだるい、吐き気がする、息苦しい、頭が重いなど、こうした不調の中には病院で検査を受けても異常が見つからないことがあります。

内臓に異常がなくても、その内臓をコントロールしている神経（自律神経）が過敏になったりバランスが崩れるとこのような症状がおこります。中でも精神的な悩みやストレスは大きく影響します。そして、体の不調は新たなストレスとなり悪循環を引き起こします。

◆ストレスとうまく付きあおう

ストレス症状に気づいたら、自分ひとりで抱えないで、早めに人に話したり相談することが大切です。また、ストレスが過剰にならないように、自分にかかるストレスサの原因を知り、普段の生活の中でうまくコントロールする方法を身につけていくことも大切です。

- ①趣味や遊び、スポーツをしよう
音楽は心身の疲労緩和やストレス解消に効果があります。
- ②人と接し、相談相手を持ちましょう
気の合った人同士でおしゃべりすることが、ストレス解消に結構役立っています。
- ③楽しく働きましょう
悩みを抱え込まず、誰かに話す事でスッキリすることがあります。
- ④相手の良い部分を認め、足りない部分を補いながらチームワークを大切にしましょう。

部分を補いながらチームワークを大切にしましょう。

- ④自然とふれあいましょう
自然の中で、日光や大気、水などを体全体で浴びる自然浴は、悪いストレスに打ち勝つ抵抗力を高めてくれます。

入浴をして疲労回復や気分をリフレッシュさせましょう

- ⑤入浴をして疲労回復や気分をリフレッシュさせましょう
温度は38～40度のぬるめのお風呂にゆつくりと入りましょう。

浴槽の中でゆつくり体を動かしてみよう。肩や腰などのコリの改善や予防に効果的です。

- ⑥上手に睡眠をとりましょう
就寝・起床時間を一定にしましょう。

朝の太陽の光を浴びましょう。

- ⑦ストレスに効く栄養素をとりましょう
ビタミンC（みかん、レモンなど）のかんきつ類、ほうれん草など）

ストレスに対処するためのホルモン合成に必要な栄養素です。

- ⑧ビタミンB1（玄米、豚肉、うなぎ、ごま、大豆など）

ストレスや疲労からくる精神状態の乱れを回復させます。

- ⑨カルシウム（牛乳、チーズ、干しえび、コンブ、しらす干しなど）

神経の興奮を抑える働きがあります。

それではあなたのストレス度チェックをしてみましょう！

最近1カ月の間に、思いあたる項目に○をつけてください。（ストレス度チェック：関谷クリニック法）

- | | |
|---|---|
| ☐ 1 家庭内でいろいろな問題があった。 | ☐ 11 朝、気持ちよく起きられずに、気分が悪い。 |
| ☐ 2 仕事において、多くの変化があった。 | ☐ 12 頭がすっきりしなく、頭重感がある。 |
| ☐ 3 日頃から、楽しみにしている趣味などがない | ☐ 13 肩こりや背中と腰が痛くなることがある。 |
| ☐ 4 いつも、実践している運動などがない。 | ☐ 14 食欲がなくなり、次第に体重が減ってきた。 |
| ☐ 5 気分が沈みがちで、憂うつである。 | ☐ 15 腹が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す。 |
| ☐ 6 ささいなことに腹が立ち、イライラする。 | ☐ 16 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある。 |
| ☐ 7 仕事をやる気がなくなり、疲れやすい。 | ☐ 17 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる。 |
| ☐ 8 人に会うのがおっくうで、何でもめんどくさい。 | ☐ 18 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい。 |
| ☐ 9 前日の疲れがとれず、朝方から体がだるい。 | ☐ 19 よくカゼをひくが、治りにくくて長びく。 |
| ☐ 10 寝つきが悪く、夢をみることが多い。 | ☐ 20 医者診察を受けても、気のせいだといわれた。 |

判定○の数 5以下(正常範囲) 6～10(ストレス予備状態) 11～15(ストレス状態) 16以上(要医療)

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

☆認知症を正しく理解し、

地域のみんなで支えよう☆

上島町の各支所において、認知症家族介護教室を開催する予定です。そこで今回は、事前に認知症について、一緒に勉強をしてみたいと思います。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が衰えて、働きが悪くなることにより、**生活する上で支障が出て**いる状態のことを言います。

認知症を引き起こす原因としては
①脳の神経細胞がゆつくりと衰えていくアルツハイマー病

②脳梗塞や脳動脈硬化などにより、神経細胞に栄養や酸素が行き渡らな

くなり、神経細胞が衰えてしまう**脳血管病変**があります。

では、認知症には、どのような症状が出てくるのでしょうか？

◎記憶障害

よくある「ど忘れ」とは違い、つい最近のことが思い出せません。新しい記憶ほど忘れてしまいます。

◎見当識障害

最初は時間や季節感が薄れてきます。次第に知っている道で迷子になったり、無理に歩いてしまうことがあります。

◎理解・判断力の障害

考える時間が長くなり、進行すると結論がなくなります。

また、些細な変化やいつもと違う出来事に混乱してしまいます。

◎実行機能障害

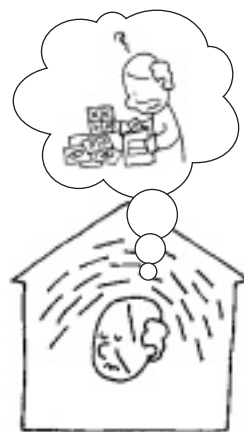
物事を計画的に実行することができなくなります。例えば、同じ物を何度も買ってきてしまいます。

◎感情表現の変化

性格の変化が最も大きくなります。本来の性格が出てくるとも言われ、予想外の反応を示すこともあります。

◎周辺症状

妄想があります。本人は、片付けたことやしまったことを忘れてしまう為、「盗られた」と、思い込んでしまう物盗られ妄想があります。思い込んだ事は、訂正が難しいです。



このように、認知症は、本人と共に、ご家族にとっても大変辛い病気になります。地域のみんなで認知症を正しく理解し、支えあって生活していきましょう。



☆認知症介護教室 開催のお知らせ☆

上島町に在住している認知症高齢者を介護しているご家族を対象に、弓削・生名・岩城・魚島の各支所において開催する予定です。詳細については、回覧や広報と一緒に配布し、皆さんにお知らせします。



老人保健で医療を 受けている方へお知らせ

■限度額適用・標準負担額減額認定申請及び更新手続きについて

世帯の所得が低い方は申請をして認められた場合は「老人医療の限度額適用・標準負担額認定証」が交付されます。これを医療機関に提示すれば、入院時の患者負担限度額及び食事負担が少なくて済みます。また、外来の患者負担限度額も8000円となります。（一般は12000円）

この申請は、住民税非課税世帯に属する方及び住民税非課税世帯で世帯員の所得が一定基準に満たない方などが交付対象となります。

既に、交付を受けている方も有効期限を過ぎると使用できませんのでご注意ください。

■有効期限

19年8月1日～20年3月31日

■手続きに必要なもの

○医療受給者証 ○保険証

○老齢福祉年金を受給されている方は「老齢福祉年金証」

○他市区町村から転入されてきた方は「所得証明書（非課税証明書）」

■申請・更新手続き等の詳細については上島町各総合支所住民課まで問合せください。

弓削総合支所 TEL 77-2500
生名総合支所 TEL 76-3000
岩城総合支所 TEL 75-2500
魚島総合支所 TEL 78-0011