

けんこう通信 Vol.4

増やせ健康仲間！！ 平成29年10月

【発行】

串間市役所医療介護課

☎ 0987-72-0333

バックナンバーは市公式サイト➡



市民の皆さんが健やかで幸せ(健康＝健幸)であるために、健康情報と市の取り組みをお知らせします♪



この講座は、今年4月より毎週水曜日に串間市民病院内科で勤務している江藤敏治先生（通称：Dr.エトー 大東出身！）をお迎えして、毎月テーマを変えて“健幸”についてお話をしています。

第4回講座は「うつと自殺予防を知ろう」がテーマでした。

うつは日常生活を送っていく上で、誰でもかかりうる病気で、悪化していくと、自殺ということも考えられるため、早期発見や、ストレス対策が重要です。

自分一人で抱え込まず、周りの人に話したり、また、家族や友人等も、うつのサインに気づく事が大切です。

うつのサイン（初期症状）

- おっくう ●疲れやすい ●全身が痛くなる
- 原因のわからない頭痛や吐き気、微熱
- 不眠傾向 ●日曜の夕方からきつくなる

先生によると、ストレス対策は、『人の話を聞く、しゃべる事』だそうです。

悲しい事やつらい事は、人に聞いてもらうことで半分になり、嬉しい事や楽しい事は、人に話すことによって倍になるそうです！

また、ストレス解消法を5つ以上作るとうつにならないそうですよ！！

参加者の声

- ◇ 人との関わりでうつの人や自殺を救えると知った。自分から話しかけていって、悩みを聞いて、助けになりたいです。
- ◇ 自身もうつの経験がある。自分で違和感があったが、うつとは分からなかった。家族に無理やり病院に連れていかれて分かった。周りの気づきは大事。

次回（第6回）の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ：女性の病気を知ろう
- 開催日：平成29年10月25日（水）
- 時間：午後1時から午後2時半まで
- 場所：串間市総合保健福祉センター 2階 研修室（参加無料）

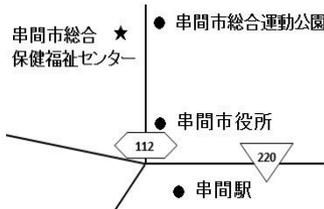
★事前に電話申込をお願いします。(72-0333)

○参加特典：保健師・栄養士による個別相談会、ミニ知識伝授会も開催！健康マイレージポイントが貯まる！参加回数に応じて認定称号がつかます！



プロフィール

江藤 敏治 先生
(串間市大東 市ノ瀬出身)
宮崎県立看護大学 教授
医師 医学博士
テレビやラジオに多数出演！
今年4月から串間市民病院に勤務（毎週水曜日の午前中）。



開催予定日	各回テーマ（予定）
5月31日（水）	健やかに幸せに長生きしよう
6月28日（水）	健幸長寿の秘訣
7月26日（水）	「がん」を知ろう
8月23日（水）	うつと自殺予防を知ろう
9月27日（水）	認知症を知ろう

開催予定日	各回テーマ（予定）
10月25日（水）	女性の病気を知ろう
11月22日（水）	介護予防って必要？
12月13日（水）	高血圧・脳疾患を知ろう
1月31日（水）	糖尿病を知ろう
2月28日（水）	心臓病って防げる？

🌸 知っとこ！健幸づくり！

【忘れていませんか？乳がん・子宮頸がん検診】

芸能人の方ががんになった、または闘病生活を送ることになった、などというニュースを時に見聞きしますね。その時には「自分も気を付けないと！」と思うかもしれませんが、実際にがん検診を受けるなどの行動につながっていますか？

女性特有のがんである、乳がん・子宮頸がん。どちらも更年期に発見されることの多いがんですが、定期検診により早期発見・早期治療ができ、そうすることにより治りやすい病気とされています。

しかし、更年期の女性は家族のこと、仕事のこと、地域活動など多忙であり、自分のことは後回しで、な

かなか検診に行けないような状況であるのではないかとも言われています。

乳がん・子宮頸がん検診は指定医療機関で受けていただけるほか、10月からは市の乳がん・子宮頸がんバス検診が始まります。ぜひこの機会に受診しましょう！「きっと私は大丈夫やが！」の考えから、「念のため、定期的に受けちようかね」への発想の切り替えを！



市のバス検診のご予約、お待ちしています♪

🌸 地域とつながる

高齢になっても、日常の住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けたいですね！

地域の活動などに参加し、「地域とつながる」ことが、うつや介護状態などの予防になり、結果的に、日常の住み慣れた地域で自分らしく暮らすことが出来る、ということにつながっていきます。

認知症などで生活が困難になっても、「地域とつながり」、地域の方の理解と協力があれば、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることが出来ます。「地域とつながり」、周りのお世話をし、最後は周りのお世話になりましょう♪



🌸 知っとこ！「いきいき元気教室」

「いきいき元気教室」は、普及啓発を始めて2年立ち、現在25カ所になりました！！

寺里②会場は、教室をきっかけにメンバーでサロンも始める事にしました。自治会の人ともこれまで以上に楽しく話せるようになりました!!上町自治会は、体操だけして帰るのはもったいないとゲームをする事もあります♪まだまだ、開催会場募集中です。お気軽にご連絡下さい♪

寺里②会場です!少人数ですが、和気あいあいやっています!!週に1度の体操が楽しみになりました。体力も維持できています。これからも続けていきます♪



上町自治会です!上がりにくかった足も動かしやすくなりました!!楽しく過ごせるようになり、週に1回顔を見て元気をもらうので、生きがいになっています♪

🌸 お知らせ

- 各種健(検)診を電話受付しています。
- 自治会の健康づくり推進員さんと調整し、健康づくり地域座談会を開催しています。

- 10/2 (月) から高齢者インフルエンザ予防接種の助成が実施されます。
- 11/3 (金・祝) 串間市民秋まつりで、健康フェアとして肺がん検診・結核検診等を実施予定です。

相談窓口のご案内

<p>🌸 健康に関する相談 🌸 串間市医療介護課健康増進係 保健師、管理栄養士が対応します。 お電話での相談もお気軽にどうぞ♪ ☎0987-72-0333</p>	<p>🌸 ココロ(心)の相談窓口 🌸 地域生活支援センターWing 悩みごとをひとりで抱え込んでいませんか？ 小さなことでも気軽にご相談ください。 ☎0987-71-1578</p>	<p>🌸 高齢者の総合相談窓口 🌸 串間市地域包括支援センター 高齢者(ご家族含む)の生活相談 (介護・認知症など)をご相談ください。 ☎0987-72-0023</p>
---	---	---