

# けんこう通信 Vol.5

増やせ健康仲間人！！ 平成29年11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♪

認知症予防について、江藤先生から紹介のあった『認知症元気に7か条』を紹介します。



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5回講座は「認知症を知ろう」がテーマでした。

認知症の症状の一つである記憶障害は、体験したこと自体を忘れてしまいます。そのことを責められると、本人は傷つき、疎外感を感じ、認知症はさらに進行していくため、そういった症状に対しては、穏やかに対応したりするなど、認知症について理解して対応することはとても大切です。

## 認知症元気に予防7か条

- ① よく笑い、くよくよせず、トラブルがあっても、どこか楽しみリラックスして前向きに。
- ②好きなこと、夢中になれること、頭を使うことで脳の血流をよくしよう。
- ③ 何事も自分の頭で考え、感動し、表現し、声を出し、楽しい生活を心がける。
- ④ ポリフェノールをとりましょう。ソバ、生姜、大豆、フロコリ、玉ねぎ。
- ⑤ ユマニチュード 目線の高さを同じに、正面から、手を添えて、やさしく声かけ。
- ⑥ どんどん家の外に出かけましょう。
- ⑦ 禁煙！減塩！応援！ご縁！菜園！救済！楽園！

## 参加者の声

- ◇ 人中にでること。とにかく、毎日が楽しく！！
- ◇ 日常生活の大切さ、食事、交流の大切さ。認知症が一番怖いと思う。
- ◇ 今日は楽しかったです。笑うことを心がけます。

## 次回(第7回)のDr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ: 介護予防って必要?
- 開催日: 平成29年11月22日(水)
- 時間: 午後1時から午後2時半まで
- 受付: 午後12時半から
- 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?

## 🌸 住み慣れた場所で穏やかな最期を迎える

厚生労働省の調査によると 2009 年に病院で亡くなった人は 78.4%、自宅で亡くなった人は 12.4%、老人ホーム施設等 3.3%となっています。

一方、2013 年に行った「人生の最終段階における医療に関する意識調査」では、71.7%の人が人生の最終段階を過ごしたい場所について、「自宅で医療を受けながら過ごしたい」と回答(※「末期がんであるが、食事はよくとれ、痛みもなく、意識は健康な時と同様な場合」という条件による質問)。

串間市においても、住み慣れた自宅や老人施設等における療養や最期を迎える事例が増えています。

## 🌸 知っとこ！健康づくり

【特定健診、もうお済みですか？】

特定健診が残すところ約 1 か月となりました。まだお済みでない方は、11 月末までに受診していただくようお願いいたします。

特定健診では、メタボに着目して多くの項目を検査します。メタボは不健康な生活習慣が原因となり、気

## 🌸 知っとこ！「いきいき元気教室」

現在、いきいき元気教室の申込みを多くいただいています。順次、教室開催の対応をしていますので、「興味がある」「体操を始めたい」という方はまず医療介護課介護保険係にご連絡をお願いします♪



いきいき元気教室のロゴマークを作りました!! これからもどんどんPRをしていきます!!

鍛冶屋・大島会場です!  
会場の関係もあり鍛冶屋と大島は合同開催をしています。25 会場ある中でも 1 位 2 位を争うほどの人数で賑やかに体操の時間を過ごしています♪

## 🌸 お知らせ

- 各種健(検)診を電話受付しています。
- 来年 1/31 (水) まで、高齢者インフルエンザ予防接種の助成が実施されます。

「本人の選択と本人・家族の心構え」、「訪問診療」、「訪問看護」、「看取り介護」などの環境が穏やかな最期の支えとなります。

### 🌸 自宅で最期を迎えた方の家族(娘)の言葉 🌸

病院嫌いの父の療養をどうするかと考えた末に、自宅での療養しかないと思いました。母が一人で看れるか不安でしたが、在宅医療を取り入れ、先生や看護師さん達がきて、一生懸命に父を見てくれました。病院嫌いの父が、先生や看護師さん達が来るのを楽しみにしており、心の支えになっていたと思います。みなさんに出会え、自宅で最期を迎える事ができ、本当に良かったです。

づかなくうちに脳・心臓血管疾患の発症リスクが高まっていますよという警告なのです。お腹は出てるけど、元気だから心配ないと思っているあなた！元気なときだからこそ健診を受けて、自分の健康状態・生活習慣を見直してはいかがでしょうか？健康増進係の専門スタッフが皆さんの健康をサポートします♪



### 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>
---	---	---