

保健師だより

あなたの健康支えます!!

◇◇◇ こころや体のSOSサインは出ていませんか? ◇◇◇

強いストレスがかかった状態が続くと、やがて、心と体は疲れてしまいます。これらは自然な反応ですが、ここで更に頑張りすぎてしまうと、心と体は調子を崩してしまいます。

誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどすることで心も体も軽くなっていけば、ストレスコントロールができていますが、眠れない日が続いたり、心の不安定な状態が数週間も消えない等の状況が続いた時は、身近な人に話して相談しましょう。

心の不調を感じている方やご家族の方でも相談する場所がありますので、ご希望の相談窓口で話をしてみてください。

【電話相談窓口】

相談窓口名称	電話番号	受付時間
町保健師による健康相談	62-2115 (健康環境課)	(月)~(金)※祝休日・年末年始を除く 8:30 ~ 17:15
こころの健康相談ダイヤル	0570-064-556 (ナビダイヤル)	(月)~(金)※祝休日・年末年始を除く 9:00 ~ 17:00、18:30 ~ 22:30 相談受付は 22 時まで

【LINE 相談窓口】

【LINE 相談窓口こころつなぐ@福島】

LINE アプリから友だち登録をすることで、専門の相談員に相談することができます。

- 友だち登録方法…右の QR コードを読み取るか、ID 検索に「@ 228dcnon」と半角入力し、検索し、「こころつなぐ@福島」を友だち登録。
- 受付時間…18:00 ~ 22:00 まで※受付は 21:30 まで。

※上記以外の相談窓口は町公式ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

町 HP はこちらから▶



●問い合わせ先
健康環境課 保健師 ☎ 62-2115



9月は認知症月間です！～あなたの地域で認知症とともにいきいきと暮らす～

1994年、国際アルツハイマー病協会が、世界保健機関（WHO）と共同で9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、9月は「世界アルツハイマー月間」とされています。日本では、2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」により、9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定められました。この日を中心に認知症への理解を深めるための啓発活動が実施されています。

町では、毎月第3木曜日に「認知症に関する相談窓口」を、また、毎月、認知症の本人やその家族、地域住民の方などどなたでも参加いただける「認知症カフェ（オレンジカフェ）」を実施しています。

認知症は、誰でもなる可能性がある病気で、早期対応が重要です。認知症とともに生きるこれからの暮らしについて自分ごととして一緒に考えていきましょう。

【認知症に関する相談窓口】※ご希望の方は開催前週金曜日までに下記までお申し込みください。

●時間 9時～11時30分	9月18日(木)	10月16日(木)	11月20日(木)	12月18日(木)
●場所 町健康福祉センター	1月15日(木)	2月19日(木)	3月19日(木)	

【認知症カフェ/オレンジカフェあーさー♪】

開催場所	開催日・時間
町健康福祉センター	9月17日(木) 14時～15時30分
ウエルシア岩瀬鏡石店	9月26日(金) 10時～11時30分

お気軽にご参加
くださいだも～



●問い合わせ先 福祉こども課 ☎ 62-2210

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ

vol.17



町では昨年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科教授 ^{しば よしたか} 柴 喜崇 先生



今回は、中高年以降に発症しやすい神経の病気「パーキンソン病 (PD)」について説明します。実際に患者さんやご家族が感じている悩みについて、Q & A 形式でご紹介しながら、その解決のヒントをお届けします。

Q.1 「パーキンソン病 (PD) ってどんな病気?」

手足のふるえや動作の鈍さ、姿勢の不安定さなどにより、日常生活の中でさまざまな困りごとが生じる病気です。



Q.2 「歩いていると、急に足が止まり前に進めなくなります……。」

それは「すくみ足」と呼ばれる症状です。進行方向を変えるときや狭い場所、焦っている場面などで起こりやすく、脳からの指令がうまく伝わらず、一歩目が出なくなってしまうのです。床に目印テープを貼る、歩くときにリズム（「いち・に」など）をつける、小回りで方向転換するなどの工夫が有効です。理学療法士 (PT) による歩行訓練も大きな助けになります。

Q.3 「よく食事中にむせてしまいます……。」

嚥下機能（飲み込む力）の低下が原因のことがあります。「とろみ」をつけた水分を使う、食事中の姿勢を正す、一口量を少なくするなどの工夫が効果的です。作業療法士 (OT) や言語聴覚士 (ST) による専門的な評価や訓練も大変有効です。

Q.4 「最近、怒りっぽくなったり、落ち込みやすくなった気がします。」

これは、病気に伴う「非運動症状」の一つです。パーキンソン病では、身体の症状だけでなく、感情や気分にも影響が現れることがあります。ご家族が「性格のせい」と決めつけず、「病気の一部」として理解して寄り添うことで、本人の安心感にもつながります。

Q.5 「外出を怖がり家に閉じこもりがちです。」

転倒やすくみ足に対する不安から、外出を避ける方は少なくありません。まずは無理のない範囲で外出の習慣をつけましょう。PT による転倒予防や歩行訓練を受けることも効果的です。また、ご家族や周囲の方が「見守りながら寄り添う」姿勢も大切です。

Q.6 「家族として、何を心がければよいのでしょうか?」

ご本人の「できる力」を支えることが何より大切です。「手伝いすぎない」「焦らせない」「できたときには一緒に喜び」といった日々の姿勢が、ご本人の自信と意欲を引き出します。PT・OT と連携しながら生活全体を見直すことで、安心して暮らせる環境づくりが可能になります。

PD Place (ピーディー・プレイス) って?

パーキンソン病のご本人やご家族が、運動・情報交換・相談を通じて元気になれるイベントです。

PT・OT・ヨガインストラクターなどととも、毎日の生活に役立つヒントを楽しく学べます。毎月1回（要予約）、福島医大駅前キャンパスにて開催します。

詳しくは、下記メールアドレスまでお気軽にお問い合わせください。

● mail i-kwsk@fmu.ac.jp