

## 平成29年度 各種検診の申込みについて

2月下旬に各世帯へ「各種検診申込書」を送付しています。受ける・受けないの有無(○・×)を記入後、返信用封筒に入れ、3月10日までご投函をお願いします。

## 20代ドック体験ツアー

2月4日・17日、20代(20歳・24歳・28歳)の方を対象に、人間ドック体験ツアーを開催しました。この健診は、若いうちから自分のからだに興味を持ってもらい大事にしてほしいという願いではじまり、全身の検査・結果からわかること、今後の生活や食事方法などを学習しました。



初めての人間ドック「少し緊張します」と話していました。



新しい健診センター(仙台市)「きれいなセンター」「健診は苦痛ではなかった」という声がありました。



行き帰りのバスの中は、健康づくりの学習「太ってきているのでなんとかしないと」「また参加したい」という感想がありました。

20代をこえると、気がつかないところでどんどんからだのサビがたまっていきます。ぜひ若いうちから、自分のからだと生活習慣に目を向けていきましょう！

## 認知症は早めの気づき大切です④

先日、39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された男性とお話しをする機会がありました。その方はそれまで大手自動車販売会社の優秀なセールスマンでした。自身のもの忘れには気がついていましたが、「仕事の疲れ、ストレスかな？」程度に考えていました。しかし、同僚やお客さんの顔を忘れてしまうようになり、病院受診を決意しました。その方からお聞きしたお話です。

**【質問】** 若年性アルツハイマー型認知症と告げられたあと、どのように生活がかわりましたか？

**【回答】** 年齢が若すぎるということもあり、大学病院に入院し薬の調整をしました。妻や二人の娘、両親に心配をかけましたが、病気を理解してくれて、家族の関係は変わりなく生活できています。仕事も社長に相談したところ、もの忘れはあっても判断力や考える力はそれほど問題なく、自身も工夫して仕事をしているため、営業から総務・人事業務部に移り仕事を続けられるよう配慮してもらいました。大好きな車の運転はできなくなりましたが、工夫すればバスや電車に乗ることができます。当事者としてたくさんの人の前で話す機会が増えました。できなくなったこともあります。初めての経験も増えています。

認知症と言うだけで「なにもできない」と思われがちですが、「できること、やりたいこと」はたくさんあります。みなさんに、もっと私たちの声を聞いてほしいと思いビデオレターをつくりました。ぜひご覧ください。(ビデオレターは保健センターにあります。ご希望の方は職員にお声がけください。)

認知症になる可能性は誰にでもあることです。特に若い方の場合、家族の大黒柱や子育てなど働き盛りです。その時に認知症と告げられたら・・・皆さんならどうしますか？

もしかしたら・・・その不安を乗り越えられるようお手伝いをしていきたいと思えます。

### 【相談窓口】

- ☐七ヶ宿町保健センター ☎37-2331
- ☐(社)認知症のひとと家族の会 宮城県支部 ☎022-263-5091
- ☐ご本人のためのもの忘れ相談 おれんじドア ☎070-5477-0718

七ヶ宿町24時間電話 健康相談専用ダイヤル ☎0120-56-2577

## こころのげんきは自分に正直になることから

「もえつき症候群(略してもえつき)」という言葉があります。

しばらく前までは、意欲的に働いていた人が、過大な負担に耐えられなくなり、対処できなくなると、次第に意欲を低下させ、ちょうど火がもえつきたようになってしまうことから「もえつき」と呼ばれます。

もえつきの症状には、疲労感や意欲の減退、些細なことに腹が立つ、「自分はできない人間だ」と思い込む、人と関わりたくなくなるなど様々な症状があります。

### ○もえつきの原因と日頃からできること

もえつきの原因は、元気の源であるエネルギーが枯渇してしまうということです。エネルギーは、無尽蔵にあるわけではなく、補充をしなければいつか枯渇してしまいます。遊ぶこと、笑うこと、自分の感情を知り適切に表現すること、なんでもほどほどにするなど、「疲れたな」と思ったときにエネルギーを補給することが必要です。

### ○こころが折れそうなときは誰かに話をしてみる

どんなに頑張っても、「もうがんばれない」と思ってしまったり…。そんな時、大切なことは誰かに話をすることです。人は誰かに話をし、それを無条件に聞いてもらうことで楽になり、先に進めるものです。つらい気持ちを押さえ込んで、つらさが自然に消えるわけでもありません。私たちが抱えた否定的な感情は、話すことでしか外に出ていくことはありません。つらければ、つらいと言っていていい、悲しければ泣いていい、腹が立ったら、私は怒っている、と言ってもいいのです。

今日から、さっそく自分の感情を正直に認め、話を聞いてくれる人を探しましょう。もし、ご自分の周りには話を聞いてくれる人がいなかったら、ひとりで抱え込まず保健センターに連絡をしてみてください。皆さんのお話を聞く専門家がお待ちしております。

## 3月 保健センター事業

	事業名	内容	実施日	場所	申込	
1	運動教室	リハクト	・運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	3月 1日(水) 3月15日(水)	保健センター 湯原コミュニティセンター	はじめての方はご連絡ください。
		よいトレ	・運動の強さ「適度に」 室内で、健康運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。各自上靴・飲み物をご準備ください。	3月13日(月) 午後1時30分～ 午後3時15分	保健センター	
		げんき塾	・運動の強さ「しっかり」 内容：コアコンディショニング 簡単エアロピクス	3月22日(水) 午後1時30分～ 午後3時30分	保健センター	
2	男子厨房に入ろう会	簡単にできる家庭料理を学習し、“自分の食事は自分で作れる”よう一緒に挑戦していきましょう。	3月 9日(木) ※参加費100円	保健センター	はじめての方はご連絡ください。	
3	こころの相談	専門医によるカウンセリング等を行います。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。	3月17日(金)	保健センター	必要	