



# 復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所  
(宮城県石巻保健所)

Vol.36



平成26年7月

## 認知症を知って 地域で支える輪を広げましょう (第2回)

### 認知症の人への接し方

認知症は、誰もがなる可能性のある病気です。生活のしにくさを抱えながら暮らしているのです、身近に認知症の人がいたら、そっと支えられるようにしましょう。

#### 【関わる人の心がまえ】

認知症になったとしても、健康な人が持つような感情は失われることはありません。

特別な扱いではなく、さりげなく自然に接することが大事です。自分がされて嫌なことは、認知症の人も同じく嫌と感じています。3つの「ない」を心がけてみましょう。

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

#### 【具体的な対応のポイント】

余裕を持って接する。相手に視線を合わせてやさしい口調で話す。

おだやかにはっきりとした話し方をする。相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する。

#### 【介護している家族の皆さんへ】

介護している家族は、疲れきってしまい余裕のある対応ができにくくなる場合があります。一人で抱え込まず、介護サービスの適切な利用や親しい人の協力をもらい、余裕を持てるようにしましょう。



## 健康なまちづくり研修会を開催しました

当所では、6月16日、石巻合同庁舎で、被災者の方々の健康支援を目的とした研修会を開催しました。市町や社会福祉協議会の担当者、食生活改善推進員など84名が参加し、ヘルスプロモーション推進センター【オフィスいわむろ】の岩室紳也先生の講演に熱心に耳を傾けていました。

岩室先生は、「健康づくりにはコミュニケーションが欠かせない。そのためにも人とのかかわり、つながり、ささえあいながら、自分の居場所を見つけることが大切。」と説かれ、支援にあたって「人と人との関係づくりに取り組んでほしい。」と話されました。参加者からは「コミュニティの持つ力が心や生きがいを育むことを知ることができた。居場所づくりをしていきたい。」といった感想が聞かれました。



【居場所の大切さを語る岩室先生】

## 薬物乱用防止キャンペーン開催！！

薬物乱用は昨今の深刻な社会問題のひとつとなっています。麻薬や覚せい剤に加え、最近では、東京・池袋での暴走事故を始め、宮城・仙台、愛知・豊橋など、各地で脱法ハーブに関連する事故が相次いで発生し、憂慮すべき事態になっていることから、当保健所では薬物乱用のない社会を目指し、一層の啓発と指導・取締を行ってまいります。

また、薬物乱用防止指導員の皆さんや地元の高校生、関係団体と連携し、石巻地区「ダメ。ゼッタイ。」普及運動の一環としてのキャンペーンを行い、啓発グッズの配布、募金活動等を実施する予定ですので御協力をお願いします。

日時：7月22日(火)午後3時30分から午後5時まで

場所：イオンモール石巻 緑の広場 他



(財)麻薬・覚せい剤  
乱用防止センター  
マスコットキャラクター  
ダメ。ゼッタイ。君

## 熱中症を防ぎましょう

熱中症は気温などの環境だけではなく、体調や暑さに慣れていない状況で起こりやすくなります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、また、身体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

### 熱中症の予防方法



- ★たくさん汗をかいたら塩分補給をしましょう。ただし、スポーツドリンクには塩分以外に糖分も多く含まれているため取り過ぎには注意しましょう。
- ★熱中症は室内や夜間でも多く発生します。換気をして涼しい空気を入れたり、必要に応じてエアコンを利用するなど、部屋に熱がこもらないように心掛けましょう。

## 派遣職員を紹介します

新潟県新発田保健所の清野晴美です。平成24年2月に続いて、このたび2度目の派遣となります。まだまだ多くの被災者の方々が、依然として仮設住宅等で不便な暮らしを余儀なくされているとお伺いしました。1か月間石巻地域の保健活動に取り組みますので、よろしくをお願いします。



【清野保健師】

## 家庭での食中毒に注意しましょう

この時期は気温・湿度がともに高く、食中毒原因細菌が増殖しやすい季節です。食中毒というと飲食店などで起こるものと思われがちですが、家庭でも多く発生しています。今回は家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをご紹介します。

- ① 料理の前に手を清潔にしましょう。
- ② 生肉・生魚にさわったら手を洗いましょう。
- ③ 包丁やまな板は生で食べるもの用と加熱調理用で使い分けましょう。
- ④ 調理器具は洗った後よく乾かしましょう。
- ⑤ 肉・魚は中まで火を通しましょう。
- ⑥ 残り物は清潔な容器に詰めて冷蔵や冷凍し、食べる前に再加熱しましょう。



食中毒予防の基本は、**食中毒三原則**です。食品を扱う際はこの三原則を守りましょう。

『食中毒予防三原則』  
菌をつけない、増やさない、やっつける!!

## ひとりで悩まずに 心の相談してみませんか

内 容	相談日	場 所
アルコール関係相談 アルコール家族教室	7月18日(金)	当所(県石巻合庁)
精神健康福祉相談 (移動)	8月13日(水)	当所(県石巻合庁)
	8月28日(木)	女川町

保健師にご連絡ください。

※事前予約制 (☎0225-95-1431)

### 問い合わせ先

ご意見、ご感想をおよせください!

宮城県東部保健福祉事務所 復興支援情報発信チーム

HP: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel: 0225-95-1416(代表) Fax: 0225-94-8982