



### 保健センター通信 ホケセンだより



保健センター  
☎ 85-2555

## 感謝をしてより幸せで健康な生活を送ろう

11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労だけでなく、家族や大切な人、すべてに対して感謝の気持ちを持ちたいものです。

みなさんは普段、どのくらい「ありがとう」という言葉を使っていますか。「ありがとう」は、伝える人も伝えられる人もお互いが幸せになる言葉です。

感謝の言葉を伝えるのは大切です。言葉にするのは照れてしまうかもしれませんが、この機会に感謝の気持ちを伝えてみませんか。

#### 感謝の言葉

感謝の言葉を伝えることで「幸せホルモン」が分泌され、ストレスの軽減や気持ちを前向きに保ち、心だけでなく、身体にも良い影響を与えます。

健康を保つためには食事や運動も大切ですが、常に感謝の気持ちを忘れないことでも、心身の健康を保つことができます。

#### ありがとうがもたらす効果

- ・幸福度が高まる
  - ・物事のとらえ方が前向きになる
  - ・笑顔が輝く
  - ・心がリラックスする
  - ・他者との絆を深め人間関係が良好になる
  - ・自信をもてるようになる
- など様々な効果が期待できます

#### 感謝をすると身体で何が起る？

感謝をすると、ストレスや血圧、心拍数など、体内でさまざまなバランスがとれて、心身の多くの機能に良い影響を与えてくれることがわかってきました。

#### 自分の身体にも感謝しよう

つい忘れがちですが、毎日一生懸命自分のために働いている身体にも感謝をすることで、温かい気持ちになり、さらに自分自身を大切にできるようになります。

また、毎年の健康診断では、自分の身体と向き合うことでSOSや違和感を敏感に察知し、これからの過ごし方を見直す機会になります。

＼ 私たちも自分の身体を労わります！！ /

ストレッチ



節酒



マッサージ



森林浴



## 地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

地域包括支援センター  
(役場保健福祉課内)  
☎ 85-2112

## 介護の悩み、抱えていませんか？

介護をする人が抱えるストレスは、身体的・精神的な負担、時間的な負担、そして経済的負担が複雑に絡み合うことによって、誰にでも起こり得ます。

自身の介護ストレスに気づき、対処していくことが、介護をする人、受ける人の関係性を保ち、心身ともに健康な生活を送るにつながります。

### ストレスチェックで 確認してみましょう

- 介護は家族（自分）がやるべきだと思う
- 介護は主に自分一人で行っている
- 家に他人を入れたくない
- 介護の悩みを相談する人が身近にいない
- 介護する相手に冷たい言葉や態度で接してしまう
- 介護生活の先行きが見えず不安になる
- 人に会ったり話すことが面倒
- 食欲や気力が落ちた
- 自由な時間や休息時間がとれていない

該当する項目が多いほど、支援の必要性が高い状態です



#### 介護ストレス解消法

- 介護記録をつける  
→書くことで違う角度から冷静に見ることが出来ます
- 家族や親戚などに積極的に介護の大変さを伝え、協力を得る
- とにかく誰かと会話をする
- ジョギングなど、軽く汗ばむ程度の運動を定期的に行う
- 介護サービスを上手に活用する  
→包括支援センターにご相談ください



#### ヤングケアラーとは

家族に介護やケアを要する人がいる場合に介護の責任を引き受け、家事や家族（高齢者に限らない）の世話や介護、感情面の支援などを行っている18歳未満の子どものことをいいます。

また、18歳から30歳ごろまでを若年ケアラーと呼びます。



#### 自分や周りの人の変化に気付いたときは

年齢に限らず、介護の悩みを抱えている方がいます。

ご自身や知人、地域の方の介護の悩みについて、比布町地域包括支援センターにご相談ください。





## 「ピピカツ」って？

町では、運動習慣の形成や食生活の改善を通じて、全世代が生涯健康で豊かな人生を送るために必要な体づくりをサポートする事業「ピピカツ」を展開中。ピピカツ事業は、このロゴマークが目印です。

01



### 今月の筆者

役場保健福祉課  
栄養指導係長 加藤 和恵

10月14日、成人向け健康づくり事業「ピピカツフィットネス Lite」の3回目を開催しました。ベテランインストラクターによるエアロビクスとヨガを1時間ずつ体験し、参加者は心地良い汗をかいていました。



## 冬こそ「脱水」に気をつけて！

夏に比べて汗をかく量が少なくなる冬は、喉の渇きを感じにくく、水分の摂取量も少なくなりがちです。体内の水分が不足すると、脱水によってさまざまな健康障害の危険性が高まります。

脱水の初期段階の症状には、右図のようなものがあります。「脳」「消化器」「筋肉」、これらをきちんと機能させて健康に過ごすため

に、脱水には気をつけましょう。秋から冬にかけては、夏とは違い、「乾燥」が脱水の原因となります。

脳	●頭痛 ●集中力の低下 ●日中の強い眠気
消化器	●食欲不振 ●胃もたれ ●腹部の不快感
筋肉	●体に力が入りにくい ●筋肉痛 ●足がつる

す。体内の水分は、汗や尿の他に、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。秋や冬は湿度が低く、暖房を使うようになると、水分が失われやすい環境となります。

脱水の初期段階の症状は、どれも「少し体調が悪いな」と、軽く考えてしまいがちですが、まずは水分不足を疑って、こまめに水分補給をしましょう。

02

## ピピカツフィットネス Lite (4回目)

テーマ「正月太り解消～脂肪鬼燃やしフィットネス～」

日時 令和7年1月29日(水)午後6時～7時30分

場所 農村環境改善センター多目的ホール

講師 町地域おこし協力隊員 城野翔平

対象 20歳以上の町民ならどなたでも

問い合わせ・申し込み先

保健センター ☎ 85-2555



## 03 健康講演会・認知症講演会 開催

10月20日、脳トレゲームの開発などで知られる東北大学・加齢医学研究所の川島隆太教授を講師に招き、「健康講演会・認知症講演会」を町福祉会館で開催しました。

「脳を知り、脳を育み、脳を鍛える」と題した講演では、川島教授から「認知機能は20歳代を過ぎると低下していく。防止するためには前頭前野を鍛えましょう」と説明がありました。

教授らが開発した、音読と簡単な計算による「学習療法」と呼ばれるプログラムによって、認知症の症状が和らいだ実例などを紹介。速く読み、速く解くことは、脳の情報処理能力や記憶力に効果があると実証されています。

川島教授は「紙媒体での読書は脳が活性化する。ぜひ意識して生活してみてください」と助言されました。皆さんも「脳トレ」をして、健康な脳を目指しませんか。



ピピカツブログ  
公開中！



ピピカツブログ 検索

募集

義援金・救援金を  
募集しています

被災者の生活支援などを図るため、義援金・救援金を募集しています。ご支援・ご協力をお願いします。

### ▼日本赤十字社と共同募金委員会で受付

●令和6年能登半島地震災害義援金  
令和7年1月7日(火)まで受付

●令和6年7月25日からの大雨  
災害義援金

令和6年12月27日(金)まで受付

●令和6年9月能登半島大雨災害  
義援金

令和7年3月31日(月)まで受付

### ▼日本赤十字社のみで受付

●ウクライナ人道危機救援金

●イスラエル・ガザ人道危機救援金  
令和7年3月31日(月)まで受付

問・共同募金委員会事務局（社会  
福祉協議会）

・役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係

人権擁護委員に  
ご相談ください

10月1日付で、新たな町人権擁護委員に佐藤五香さんを任命しました。

学校におけるいじめに関する問題や、家庭内における暴行・虐待、住居、生活安全関係などの問題に応じますので、お気軽にご相談ください。

各委員の任期は次のとおりです。

### ▼人権擁護委員

●石黒雄治さん

(寿町)

令和7年3月31日  
まで



●佐藤五香さん

(寿町)

令和9年9月30日  
まで【新任】



問 役場保健福祉課 社会福祉室

福祉係

## 「びっぶの和」メンバー募集！

びっぶの和は、生活支援コーディネーターやボランティア・福祉団体など、地域のさまざまな活動主体が情報共有や連携強化を図ることで、互助の関係づくりを進めるための場です。

今年4月からは、比布産商株式会社（事務局）を引き継いでいます。

いつまでも安心して暮らし続けられるまちづくりを、一緒に考えていきませんか。皆さんのアイデアと行動が比布町の未来を支えています。

参加を希望する方は、12月2日(月)までに比布産商株式会社にご連絡ください。

問 比布産商株式会社

(担当：高木)

☎ 85-3024

比布産商 高木代表



## きたよん通信

地域生活支援拠点を知っていますか？ ④

3号続けてきたシリーズも最後。今月は「きたサポ」について紹介します。

### 上川中部基幹相談支援センター「きたよん」

当麻町3条東2丁目11-1（当麻町役場庁舎内）

☎ 84-7111 FAX 84-7333 ✉ kitayon@potato.ne.jp

開設時間 月～金曜日（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分

障がい者虐待防止センター専用電話（24時間対応）☎ 84-7222

### ●きたサポとは？

当麻町・比布町・愛別町・上川町では、障がいのある方の高齢化や「親亡き後」に備え、地域全体で支える体制を構築するため、地域生活支援拠点の整備を進めています。障がいのある方が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、地域住民や関係機関が見守る・繋がる・支える仕組みを「すーばーきたよんちゃんライフサポート（きたサポ）」と呼んでいます。

### きたサポ Q & A

Q 誰でも登録できますか？

A 当麻町・比布町・愛別町・上川町に在住の20歳以上の方ならば誰でも登録できます。

Q 活動に参加するには？

A きたサポは登録制です。「きたよん」までご連絡ください。会員証を発行します。

Q どのようなことをしますか？

A プランに添って、見守り、声かけ、話し相手などのサ

ポートが主な役割です。

Q 障がいのある方と接したことがないので不安です。

A プランの中で役割を決め、留意事項やサポートに必要な情報を共有します。不安なことや対応時の手立てなどについても、サポートマップの「きたサポ」メンバーと話し合いをします。

すーばーきたよんちゃん

登録よろしく  
お願いします！



### きたよんサロン

障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。

日時 11月20日(水)午後3時～  
場所 福祉会館第1和室

問い合わせ 保健福祉課 社会福祉室 福祉係・  
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」