

●認知症に関する相談、認知症サポート養成講座に関する問い合わせセンター
田村市地域包括支援センター
☎68・3737

認知症サポート養成講座では、地域の理解、支援、つながりを増やすためにどうすればいいか、ということについても学んでいただいています。

●認知症の発症や悪化を遅らせることができる。
●認知症になってしまったも、本人がより良い状態になれる。
●家族、地域の人、支援者も楽になる、前向きに暮らせる。

地域の「理解・支援・つながり」を増やそう



ふれあいカフェ”ひまわり”

開催日時	第1金曜日 10:00～12:00
会場	おおごえふるさと館
参加費	100円
問い合わせ先	田村市地域包括支援センター ☎68-3737



オレンジ(認知症)カフェに遊びに来ませんか?
オレンジカフェは、お子さまから高齢の方までどなたでも気軽に参加でき、認知症の方やご家族の悩みを共有し合える交流の場です。現在は市内1カ所で開催しています。

認知症とは?

認知症は、さまざまな原因で脳の細胞が減ってしまったり、はたらきが悪くなるために起こる脳の病気による症状で、誰にでも発症する可能性があります。認知症になると、もの忘れがひどくなったり、できていたことができなくなり、今までのような生活が送れなくなることが分かってきました。

毎年9月は世界アルツハイマー月間として、国際アルツハイマー病協会(ADI...108の国と地域が加盟)が認知症への正しい理解が進むことを目的に、世界中で啓発活動を行っています。市でも平成19年から認知症サポート養成講座の開催を行い、市民への認知症の理解を広める取り組みを行っています。

9月はアルツハイマー月間です

ほけんだより

●問い合わせ
保健福祉部 保健課 ☎81-2271

令和2年度県民健康調査「県内小児健診」のご案内

福島県と福島県立医科大学では、県民の皆さまの健康を見守り、将来にわたる健康増進につなげていくため、県民健康調査「健康診査」を実施しています。
健康診査のうち、県内の医療機関で15歳以下の方を対象とした県内小児健診を、12月まで実施予定です。
対象の方には、受診のご案内を6月に発送しています。お子様の健康状態を把握する機会ですので、受診についてぜひご検討ください。健診費用は無料です。
案内を紛失された場合には、お問合せ先までご連絡ください。

☎福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター
☎024-549-5130
(土日・祝日/年末年始を除く 9:00～17:00)

対象者	平成23年時、避難区域などに指定された市町村の住民のうち、平成17年4月2日～令和2年4月1日に生まれた方(0歳～中学校3年生)。 ○県外へお住まいの方には県外健診のご案内を別にお送りしています。福島県内か県外、いずれかで受診できます。 ※県外の健診は、案内送付時期や健診実施期間が県内の健診とは異なります。ご注意ください。
検査方法	県内協力医療機関での健診です。詳しくは案内をご覧ください。 ○11月、12月は医療機関の混雑が予想されますので、早目の受診をお勧めします。
注意事項	受診する際は次の項目に気を付けてください。 ・受診する前に体温測定をしましょう。 ・体調不良や発熱などの風邪症状がある場合は受診を控えましょう。 ・マスクを着用しましょう。

9月10日は「世界自殺予防デー」

9月10日は世界保健機関(WHO)が定めた「世界自殺予防デー」です。日本では9月10日からの一週間を「自殺予防週間」と定めています。

心の健康を維持するには、気づきが大事!

いつもの自分なら、好物だったのにおいしくない。このテレビだけは楽しみにしていたのに、面白くない。「いつも」と違う、そんなサインが長く続いたら、家族、同僚、友人など周囲の人に打ち明け、早めに休むことも大切なセルフケア。早く気づくほど、早く回復できます。

最近、ちゃんと眠れてる?

現代は「ストレス社会」と言われています。こころの病気は、誰でもかかる可能性のある病気です。こころの病気も体の病気と同じく、予防と早期発見・早期治療が大切です。また、不眠とうつは密接な関係にあります。うつ病の方の8割以上が何らかの睡眠障害を抱えており、長期にわたる不眠がうつ病発症の原因にもなります。

疲れた心に気づいたら...

うつ病は、脳の神経機能に変調をきたしている状態です。心療内科や精神科など、専門家の力を借りるなど、自分ひとりで悩まないで、まずは相談しましょう。市でも、毎月1回、臨床心理士によるこころの健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

実践!ストレス対処法 コツは「気分転換」

- ★質の良い睡眠…時間の長さより、質が重要
- ★運動・栄養バランスのとれた生活…体の健康だけでなく、心の健康にも影響します。
- ★休息…安心してくつろげる時間と場所が大切です。
- ★会話…「腹式呼吸」は、精神安定や脳の活性化などの効果が高く、声を出すことで、自然と腹式呼吸になります。
- ★笑う…心の緊張をほぐし、免疫機能をも向上します。
- ★その他…入浴、旅行、熱中できる趣味なども効果的。

こころとからだの健康相談

こころの健康相談 (相談無料、秘密厳守)	その他の相談先 ■福島いのちの電話 ☎024-536-4343
●日時 21日(水) 13:30～15:30	(毎日) 10:00～22:00
●会場 船引保健センター	「誰にも分かってもらえない」そんな孤独と絶望のなかで苦しんでいる方、ひとりで悩まないで、お話しください。
●申込 1週間前までに保健課へお申し込みください。 ※臨床心理士が相談に応じます。	

市内の図書館では、「心と命のサポートのためのコーナー」を開設し、心の健康に関する本や生きる支援となる本を紹介しています。ぜひ、ご利用ください。

**- 第14回市町村対抗福島県軟式野球大会 -
田村市代表選手団 決定!!**

第14回市町村対抗福島県軟式野球大会が、9月5日(土)からヨーク開成山スタジアム(郡山市)などを会場に開催されます。選手の皆さんは悲願の初優勝を目指し、一致団結して練習に励んでいます。
田村市チームは、9月12日(土)に小野あぶくま球場(小野町)で、金山町チームと戦います。
市民の皆さん、応援よろしくお祈りします。



役職	氏名	所属
代表	三瓶 智恵	田村市野球協会長
監督	筋内 一彦	瀬川BBC
コーチ	管野 守	都路ダイナマイツ
//	菊地 秀一	郡山信用金庫
//	大山 豊	美山ベースボールクラブ
主将	管野 公士	西美田野球部
投手	佐藤 怜	トプコンオプトネクスス
//	白石 恭介	オール大越
//	美輪 晴斗	梵天川T・A野球部
//	佐々木 翔武	瀬川BBC
//	国分 美樹	三春球友クラブ
//	太田 智大	瀬川BBC
//	宇佐美 将太	梵天川T・A野球部
捕手	小檜山 瑠偉	瀬川BBC
//	横山 尚則	船引ベースボールクラブ

役職	氏名	所属
捕手	吉田 健祐	西美田野球部
//	渡辺 惇史	都路ダイナマイツ
内野手	矢吹 慎	常葉ベースボールクラブ
//	美輪 泰徳	瀬川BBC
//	宗像 樹	瀬川BBC
//	渡邊 一樹	西美田野球部
//	久保田 大祐	船引ベースボールクラブ
//	矢吹 将	西美田野球部
外野手	熊谷 竜也	瀬川BBC
//	松本 祐樹	永山クラブ
//	舞木 健太	都路ダイナマイツ
//	鹿又 浩平	瀬川BBC
//	雨谷 和真	梵天川T・A野球部
//	大和田 賢太	川口内燃機製造