

七転び八起き

まだまだ暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう？

「七転び八起き」では、心のケアセンターの活動やメンタルケアの
情報をお届けします。



◆◆ 平成 29 年度 会津方部センターの紹介 ◆◆

「ふくしま心のケアセンター」は、東日本大震災によって被災された方々の心のケア活動を行うために、平成 24 年 2 月に設置されました。一般社団法人福島県精神保健福祉協会が福島県より委託を受け運営する機関で、基幹センターと 5 つの方部センターがあり、医師、臨床心理士、保健師、看護師、社会福祉士、精神保健福祉士、作業療法士といった専門職が活動しています。会津方部センターは、会津地域及び南会津地域を担当しており、スタッフは、常勤の保健師 2 名と基幹センター精神保健福祉士 1 名が兼務（週 1～2 回）で活動しています。

◆◆ 活動報告 1 訪問支援活動 ◆◆

被災市町村などからの依頼を受け、年間をとおして訪問支援活動を行っています。

特に会津から移動される方に対しては、ご本人の希望を伺い、移動先での暮らしがスムーズにできるよう関係機関と協力しながら支援しています。

◎会津地域への避難者数（仮設・借り上げ・復興公営）の推移 福島県災害対策本部（土木部）調べ

調査日	大熊町	楢葉町	南相馬市	浪江町	富岡町	双葉町	その他市町村	合計
H29.3.31	772	134	151	106	86	45	240	1,534
H29.6.30	704	116	41	100	71	35	22	1,089

◆◆ 活動報告 2 被災町保健事業への協力 ◆◆

○大熊町 健康相談への協力（6月7日 城北復興公営団地・河東金道仮設住宅）

○楢葉町 ^{あいつわいわい}会津我家笑飯めし 月 1 回、調理をとおして交流を深め、閉じこもり予防を目的に実施しています。



毎回、楢葉町の郷土料理をメニューに取り入れ、男性陣も調理に加わり、大ハッスル！！

心のケアセンターでは、希望者に個別相談、血圧測定を行っています。

今年度は、福島県栄養士会の皆様の協力を得ています。

◆◆ 活動報告3 くっちーCafe 及び リフレッシュタイム ◆◆

大熊町役場会津若松出張所で働く皆様のリフレッシュの場として開催しています。

○くっちーCafé 《 毎週水曜日 12:00～13:30 出張所内「ほっとルーム」 》



お昼休みに、ほっと一息
ハーブティー、コーヒー、お茶など準備しています。
ゆったりとした時間を過ごし、気分転換をはかる場として提供しています。
希望の方には、血圧測定や健康相談も行っています。



○第1回リフレッシュタイム (6月28日 16～17時)



大熊町衛生委員会の共催で、今年度4回開催予定です。

第1回目は、理学療法士の石渡先生をお迎えし、講話「呼吸筋とからだのストレッチ」と実技指導をいただきました。

☆参加者の声から

- 普段の呼吸も、やり方によって様々な効果があることに驚きました。
- ストレッチを実践してみると、とても気が楽になることがわかりました

◆◆ 活動報告4 「10分でする! 保健指導としての節酒支援」 ◆◆

7月14日(金) 10:30～14:30 郡山市音楽・文化交流館

講師 佐賀県医療センター好生館 福田 貴博 先生



生活習慣病予防の視点から節酒支援について学びました。

食べ物の単位はカロリー、お酒の単位はドリンク! (例: 日本酒1合は2ドリンクです)

AUDIT (アルコール使用障害スクリーニング) の使い方、**節酒支援の方法**など実践的な研修内容でした。なお、節酒支援の対象となるのは、**“問題飲酒ではあるが、アルコール依存症までは至っていない方”**です。

◆講演内容から

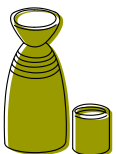
- 「節度ある適度な飲酒」とは、**週2日は飲まない日をつくった上で**、酒に強い健康な男性は、1日2ドリンク（日本酒1合相当）以下、女性や高齢者、酒に弱い人、病気のある人は、1日1ドリンク（日本酒0.5合相当）以下です。これ以上飲むと、寿命に影響が出始めることが研究で判明しています。ビール1杯で6時間寿命が短くなるといわれています。
- お酒を減らした直後は、「物足りないなあ」と感じるかもしれませんが、**しばらくすると減らした量で満足できるようになります**。ゆっくり減らしていくことがコツです。また、**アルコール度数は放っておくと、どんどん上がっていきます**ので、度数の低いお酒に切り替えましょう。宴会などでは、途中でノンアルコール飲料を飲み、少し休憩を入れましょう。
- どうしてもお酒の量を減らしたり、アルコール度数を落とせない方は、現状維持を心がけましょう。長い目でみれば、現状維持は節酒したのと同じになります。

ストレス発散には、
お酒ですよね！



ストレス発散のために飲酒する方は多いですが、**お酒には気分を落ち込ませる作用があります**。一人でのやけ酒は危険です。どうしても飲む場合は、誰かと一緒に会話を楽しみながら飲みましょう

よく眠れるよう、寝る前にお酒を飲んでいきます。



アルコールには寝付きをよくする効果はありますが、その一方で、深い眠りを妨げ、眠りそのものは浅くなります。さらに、アルコールの血中濃度が低下する時期には、逆に、覚醒させる作用があり、結果的に睡眠の質が低下します。**寝酒は、熟睡感が得られないばかりか、ますます不眠に悩まされるという悪循環に陥りかねないため、避けましょう**。そして、寝酒は、依存症になりやすい飲み方です。



◆◆ 会津方部センターからのお知らせ ◆◆

詳細は、下記会津方部センターまでお問い合わせください。

1 支援者向け研修会

日時：9月5日（火）13:30～15:30

場所：大熊町役場会津若松出張所 第1会議室

内容：「あいまいな喪失についての理論と実際 パートⅡ」

講師 （一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター
基幹センター 主任専門員 山下 和彦（臨床心理士）

2 こころの健康講演会

日時：10月6日（金）13:30～15:30

場所：南会津町御蔵入交流館 多目的ホール

主催：福島県南会津保健福祉事務所

共催：（一社）福島県精神保健福祉協会ふくしま心のケアセンター 会津方部センター

内容：講演「お酒と健康の関係（仮題）」

講師 福島県障がい者総合福祉センター 副主任心理判定員 早坂 透 先生

3 方部連絡調整会議

***今年度は、ふくしま心のケアセンター 基幹センターと5方部センターが合同で開催します。**

日時：11月9日（木）13:30～16:00

場所：郡山市内（会場検討中）

テーマ：「帰還に伴う動きのなかで、関係機関との連携や今後の支援活動について考える」

内容：・ふくしま心のケアセンター活動報告

・基幹センター及び各方部センターからの事例報告

・意見交換



ふくこころライン

専門員がお話をうかがいます。

ご相談内容など、秘密は守ります。

電話番号 024-925-8322

対応時間 平日 9:00～12:00 / 13:00～17:00

◆発行元◆

一般社団法人福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
会津方部センター

〒965-0817

会津若松市千石町 9-38

しのビル 3号室

TEL 0242-23-4065

FAX 0242-23-4066