

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.29

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel 23-1133

ゲートキーパーを知っていますか？

④適切な専門家に「つなぐ」

本人の問題解決のためには、早めに相談機関や医療機関への相談を勧め、専門家につないだ後も、継続して関わり、見守っていきましょう。

ゲートキーパーに関する問い合わせは、長門市健康増進課までお願いします。

■心の健康に関する相談

・長門市保健センター

(長門市健康増進課)

・山口県長門健康福祉センター

・こころの救急電話相談 (24時間対応)

※次回は「健康診査」について掲載します

周りにこんな人はいませんか？

- ・表情が暗く、元気がない
- ・周囲と交流を避けるようになった
- ・仕事や家事の能率が低下したり、ミスが多い
- ・遅刻や欠勤することが増えてきた
- ・体調不良や不眠を訴えるようになった
- ・死をほのめかす、投げやりな態度
- ・酒量が増える

②気付いたら「声をかける」

変化に気付いたら、まず声をかけましょう。

③相手の気持ちに寄り添い、「傾聴」する

話しやすい雰囲気を作り、本人の悩みをじっくり聞き、話してくれたことに感謝の気持ちを伝えましょう。安易なはげまし、批判や否定、一般論の押しつけは避けましょう。

ゲートキーパーの役割

①身近な人の変化に「気付く」

言葉や行動、体調の変化など、身近な人のちょっとした変化に気付くことが大切です。



イベント情報・おいしい食べ物、新しいことが始まりますなど
長門市観光コンベンション協会スタッフの
長門の“これ”がおすすめ！
旬情報をお届けします。

世界初！「かまぼこ板」を使った卓球大会 第1回 仙崎かまぼこ板つ球大会 in 長門湯本温泉 開催！

平安時代の1115年、宮中の祝宴料理のスケッチにかまぼこが登場してから今年で900年：長門市の名産品である「仙崎かまぼこ」をもっとたくさんの人に知ってもらうため、『第1回仙崎かまぼこ板つ球大会』を開催します！

ラケットはもちろん「かまぼこ板」、さらにスポーツ大会としてはおそろくこちらが世界初の「お助けカード」を導入したり、衣装やパフォー

- 開催日時 平成27年10月4日(日) 10:00～
- 会場 ながと総合体育館(ルネッサながと)
- 種目 ダブルス(フリーダブルス)
- 参加資格 年齢不問、どなたでもOK
- 参加定員 126組(先着)
- 参加料 1組2,000円(当日受付でお支払いください)
- 申込方法 郵送、メール、FAX、事務局へ直接持参
- 申込期限 平成27年9月4日(金) 必着
- 申し込み・問い合わせ
〒759-4101 長門市東深川1324-1
長門市観光コンベンション協会内
仙崎かまぼこ板つ球大会 in 長門湯本温泉実行委員会事務局
TEL: 0837-22-8404 FAX: 0837-22-8409
E-mail: n-kanko@hot-cha.tv



消防団協力事業所を「存知ですか？

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ
Tel 22-1414

ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



消防団は郷土の安心・安全を守る消防機関の1つとして災害時はもちろん、平常時も地域に密着した活動を行うなど、大変重要な役割を担っています。

消防団員が活動しやすい環境整備として、消防団活動に協力している事業所に対して「消防団協力事業所表示制度」を導入しています。

この制度は、①従業員が消防団員として相当数入団していること、②従業員の消防団活動に積極的に配慮していること、③災害時に事業所の資機材を消防団に提供するなど

協力していること、これらが認定基準として挙げられ、長門市では現在14事業所が認定されています。

消防団は自らの意思に基づき活動しており、ボランティアとしての性格も有しているため、市民の皆さんの理解と協力が必要不可欠です。

長門市の安心・安全を守るため、そして消防団員が活動しやすい環境整備のために多くの事業所の協力をお願いします。詳細は長門市消防本部総務課へ連絡してください。



火災救急件数[7月]

()内は今年累計

建物 0 (2)

林野 0 (1)

車両 0 (2)

船舶 0 (0)

その他 0 (3)

合計 0 (8)

救急 153 (1,075)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244

地域包括支援センターです！

認知症の人と接する心構えは？



認知症はとても身近な病気です、65歳以上の約10人に1人は何らかの認知症状があると

言われています。認知症になると記憶力や判断能力の衰えなどは認められますが、感情はとても敏感で、周囲が気付く前から本人は何かおかしいと

と気付く、不安や混乱を感じています。家族や地域など周囲の心構えや接し方が、本人の状態や病気の進行にも影響を及ぼしますので、認知症を理解し、偏見を持たずに見守りましょう。

○認知症の人と接するときの5つの心構え

①驚かせない・急がせない
認知症の人は不安が強いうえに理解・判断する力が衰えています。急がせると余計に焦って失敗することが

あるため、ゆっくりと本人のペースに合わせましょう

②自尊心を傷つけない
プライドは保たれますので、怒られたり傷つけられたいと思ってしまうので、大切に接しましょう

③余裕をもって対応する
関わる人が困惑や焦りを感じていると、本人にも伝わり動揺させてしまうため、自然な笑顔で応じましょう

④おだやかにはつきりと
物事を説明するときは、ゆっくりとわかりやすく簡単な言葉で、一つ一つ話すようにしましょう

⑤後ろから声をかけない
相手の視界に入り、目線を合わせて話しかけましょう