

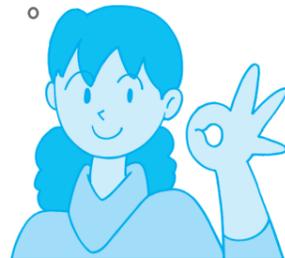
めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元気

健康メモ

No.17

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

身近な人の悩みに気づき、支える

「ゲートキーパーの役割とは」

全

国の自殺者は毎年約3万人前後で推移しており、山口県でも年間約400人が自ら命を絶っています。原因として、健康・経済・生活問題など様々な要因が複雑に関係しており、多くは本人が心理的に追い詰められて孤立した状態で起こっています。

ゲートキーパー (Gatekeeper

＝直訳すると門番) は、悩んでいる人に気づき、声をかけ、早めに適切な相談機関につなぐ人のことです。大切な命を失わなために、誰もがその役割を果たすことが必要です。

ゲートキーパーの役割

① 気づく

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づくことが大切です。

身近にこんな様子の人はいませんか

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・体の不調を訴えることが多くなった
- ・仕事や家事の能率が悪く、ミスが増えてきた
- ・周囲の人との交流を避けるようになった
- ・遅刻、早退、欠勤(欠席)が増えてきた
- ・趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- ・飲酒量が増えた

② かかわる

変化に気付いたらまずは声をかけをし、本人の悩みをじっくり聞きましょう。この時、本人を責めたり、安易な励ましは、本人の孤立感を高め逆効果になります。

てしまえますので、注意してください。

③ 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ましょう。相談を受けた時も相談機関などに相談することが必要です。

④ 絆を保つ

相談機関につないだ後も継続して関わり、見守っていきましょう。

心の健康に関する相談は、各地区保健センターまたは長門健康福祉センターに問い合わせてください。

※次回は「インフルエンザ予防」について掲載します

まちを変える新しい力！ われら地域おこし協力隊

はじめまして。7月1日から、通地区の地域おこし協力隊に就任した馬來政成(まきまさなり)と申します。長門市では、3人目の地域おこし協力隊員です。よろしくお願ひします。

私は、北九州市門司区出身です。父方のお墓が萩にあることから、幼いころから長門市にも訪れていましたが、通地区まで足を運んだことはありませんでした。正直に言うと、最初は知らない土地で一人暮らしすることに不安がありました。しかし、実際に住んでみると地域の方々はとても優しく、不安もす

ぐになくなりました。学生時代、東京での一人暮らしのときは、近所の人とあいさつすることもなく、隣に住んでいる人の顔も知らないくらいだったのですが、こちらでは人と人の近さを感じ、安心感があります。

大学では生態環境学を学び、その後専門学校に進学し、アウトドアの基礎知識や動植物の調査、インタープリテーション(自然観察)やビオトープ(生物生息空間)の管理などを学びました。通地区を含め、青海島は、山と海両方の魅力を存分に味わうことのできる場所だと思います。



馬來政成 (26歳)
北九州市出身

今まで学んできたことを活かしながら、地域にある素材や魅力を多くの人に体験してもらえようなどに取り組みんでいます。それだけではなく、地域の人と違う目線で、地域の新しい魅力も発見してい



▲委嘱状交付後、市長と談笑する馬來さん

きたいです。また、地域に住んでいる皆さんが、もっと、その地域を好きになり、住みやすくなるようなことにも取り組んでいきたいです。

まずは、私が地域を知ること、また多くの人に自分の存在を知ってもらうことが必要であると思うので、地域を自分の足で歩き、多くの人と積極的に関わっていききたいと思っています。通公民館で活動していますので、通地区を訪れたときには、気軽に声をかけてください。

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/>



消防団協力事業所とは？

消防団は郷土の安心・安全を守る消防機関の一つとして災害時はもちろん、平常時に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。

長門市では、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の

協力をしていること。これらが認定基準として挙げられ、現在12事業所を認定しています。

消防団は自らの意思に基づき活動、すなわちボランティア精神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不可欠です。

長門市の安心・安全を最前線で支える消防団員が活動しやすい環境を整えるために多くの事業所の協力をお願いします。



火災救急件数[7月]	
()内は今年累計	
建物	6
林野	4
車両	1
船舶	0
その他	3
合計	14
救急	155 (1,066)

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！

「9月は認知症月間です！」

認知症は脳の障害により知的機能が低下し、日常生活に支障がでる「病気」です。早期発見し、正しく治療することで症状の悪化を防ぎ、改善を図ることができま

受診時のポイント

本人の様子を知っている家族の話が役立ちます。あらかじめ次のことを整理しておきましょう。

- ・ 日常生活に支障があるもの忘れの状況
- ・ 症状の発生の時期、発生の状況
- ・ ここ半年の症状の変化
- ・ これまでの病歴

服薬のポイント

認知症の人は、薬を指示通りに使用することが難しいことが多くあります。確実に服用するために、次のことを実践してみま

- ・ 一包化して飲みやすくする
- ・ 「服薬ボックス」や「おくりカレンダー」を使う
- ・ 「薬をのみましたか」と書いた紙を置く
- ・ 薬剤師やケアマネージャー、ヘルパーに相談する

認知症だとわかったら

毎日決まったスケジュールで生活し、生活パターンを習慣化するなど工夫しましょう。また、記憶を補う工夫について、次の方法に取り組んでみましょう。

- ・ 日記や手帳などをつける
- ・ 大事な事は一カ所にメモする
- ・ 財布など大切なものはいつも決まった場所におく
- ・ 棚にラベルを貼るなど、何がどこに入っているのか分かるようにする

地域包括支援センターでは、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員が連携して業務を行っています。気軽に相談してください。