



保健福祉センターだより
〒300-1632
茨城県北馬郡利根町下曾根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

令和6年度 こころの健康づくり講演会

こころの健康を保つために出来ること
最新の地域や支援の動向を踏まえて、
利根町の近隣地域で、実際にメンタル不調などでお困りの事例やその時の対応、社会資源の活用方法など、こころの健康を維持するための情報をお伝えします。

●日時 3月25日(火) 午後1時30分～3時(受け付け 午後1時から)

●場所 利根町図書館2階

●講師 医療法人精光会みやぎホスピタル いなしきハートフルセンター センター長 横山 基樹氏(精神保健福祉士)

株式会社MARS 代表取締役 利根町精神保健相談員 中田 健士氏(精神保健福祉士)

●料金 無料。予約不要です。直接会場へお越しください。

いばらきヘルスケアポイント対象事業です。参加者にはポイントが付与されます。

令和7年度から带状疱疹ワクチンの任意接種が変わります

令和7年4月以降に带状疱疹ワクチンの任意接種をご希望される方に、予診票の発行をします。

マイナンバーカード・運転免許証などの本人確認できるものをご持参の上、保健福祉センターまでお越しください。

※注意！

・保健福祉センターで発行した予診票で接種したもののみ、助成が対象となります。

・接種場所は原則、町内医療機関

●対象者 利根町に住民登録があり、接種日の時点で満50歳以上の方(定期接種の年齢に該当する方を除く)

●助成金額

・生ワクチン(ビゲン) 3000円
・不活化ワクチン(シングリックス) 6000円(2回まで)

※接種料金は医療機関によって異なります

※接種料金から助成金額を差し引いた料金を医療機関窓口にてお支払いください

※助成制度の利用は、どちらかのワクチンで生涯に1度限りとなりますのでご注意ください

※定期接種に関しては、詳細が決まり次第町公式ホームページ・広報とねにてお知らせします



ゲートキーパー研修

ゲートキーパーという言葉を知っていますか？

ゲートキーパーとは、地域や職場、学校、その他さまざまな場面において、身近な人で自殺をしようとしている人のサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることが出来る人のことです。

このゲートキーパー研修は、大切な人を支えるため、大切なあなたを守るために多くの方に知っていただきたい内容になっています。利根町民の方でしたら、どなたでも参加できます。

●日時 3月4日(火) 午前10時30分～正午(受け付け 午前10時15分から)

●場所 利根町保健福祉センター

●講師 東京成徳大学 応用心理学部 臨床心理学科 菊池 春樹氏

●定員 30名程度

●料金 無料

いばらきヘルスケアポイント対象事業です。参加者にはポイントが付与されます。

●申し込み

利根町保健福祉センター ☎68・8291へ3月3日(月)までに 電話にて申し込みください。



健康づくりのための睡眠

④女性のライフステージと睡眠

今回は高齢者の睡眠についてお話ししました。睡眠は環境や日中の活動量、ストレスなど、さまざまなものに影響を受けますが、その一つに女性ホルモンの影響があります。

初経を迎えた女性の身体は、月経周期と女性ホルモンの影響により睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まります。また、月経による出血量が多いことなどで貯蔵鉄が少なくなると、むずむず脚症候群が出現・憎悪しやすくなり、睡眠を阻害することも知られています。月経周期を把握し、日ごろの睡眠環境、生活習慣を整え、嗜好品の摂り方を見直すことで、月経周期に伴う睡眠の問題を和らげることが期待できます。

次に、妊娠中の睡眠ですが、ホルモンの影響だけではなく、お腹が大きくなったり、胎動が増えることで睡眠が浅くなり目が覚めたり、こむらがりやいびきなどが生じやすくなります。過度に心配することのないように、こころも体もリラックスさせましょう。

子育て期は、養育者の睡眠を確保することは心身の健康を守るために重要ですが、子どものリズムに合わせて生活することで、睡眠が細切れになります。出産した女性の10～20%が産後うつを経験すると報告されており、特に著しい睡眠不足や夜間の中途覚醒が多い人は産後うつのリスクが高くなります。隙間時間を見つけて横になる、家族の協力や制度を利用してリフレッシュをするなどして、こ

ろと体を休めましょう。

最後に、更年期についてです。この時期は女性だけではなく男性も不眠症や閉そく性睡眠時無呼吸など罹患リスクが高まります。不眠症状が長く続くと、さまざまな病気を引き起こしやすくなります。かかりつけ医に相談しましょう。

次号は「良い睡眠のまとめ」になります。

シルバリーハビリ体操、今年度も新しい指導士3名誕生!!

県との共催で開催している『シルバリーハビリ体操指導士3級養成講習会』で、今年度も新たな体操指導士が誕生しました。

「周りの皆さんの健康のために」という志を持って受講され、5日間という講座日程をにこやかに修了されました。

講師は利根町で、すでに長きに渡って活躍されている1級指導士4名の皆さんです。

シルバリーハビリ体操指導士は、1級指導士の方が、3級を希望される方を養成するという、住民が住民を育てる仕組みで成り立っています。今回受講された方々も、いつかは今回の講師の先輩方のようになる日も来るだろうと思います。

今後の地域の体操教室での活躍を期待します。



◆材料 (作りやすい分量)

じゃがいも	小1個 (70g)
玉ねぎ	1/4 個 (40g)
にんじん	1/2 本 (50g)
パセリ	少々
コンソメ	1 個
生米	50g
サラダ油	小さじ 1
水	400ml
A	塩・こしょう 少々
	牛乳 200ml

◆ひとことコメント

ポタージュはミキサーやブレンダーで野菜を滑らかにすることで、どんな年代の方でも食べやすく、消化吸収に優れており、体調不良の時にも役立ちます。さらにお米を加えることで栄養価もアップし、腹持ちも良くなります。寒い時期には体も温まり、野菜もたくさんとれるポタージュをぜひお試しください。

お米の食べるポタージュ



◆1人分(出来上がり量約180ml)あたりの栄養量
エネルギー 101kcal
たんぱく質 3.0g
脂質 3.1g
食塩相当量 0.5g

◆調理時間 30分

◆作り方

- ①じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは適当な大きさに切る。生米を洗い、ザルで水気を切っておく。パセリはみじん切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を加え、①のパセリ以外を軽く炒める。
- ③水を入れ、コンソメを加えて中火で煮る。
- ④米に芯がなくなり柔らかくなったら、粗熱をとりミキサーにかける。
- ⑤ザルでこしながら鍋に戻し、再度加熱しながらAを加えて味をととのえる。
- ⑥器に盛り、①のパセリを散らす。