



野菜をもっと食べよう！

11月17日(土)にイオン気仙沼店で『脱メタボ健康づくり野菜をもっと食べようキャンペーン2012』を開催しました。

「復興は健康から、健康は栄養から」と、管内栄養士会、イオン気仙沼店、カゴメ(株)東北支店の皆さんと一緒に啓発活動を行いました。



展示コーナーでは、野菜の1日量350gはどれくらいなのか、野菜めりえ、野菜料理の展示と人気投票を行いました。大人の人気ナンバーワンは『あんかけ焼きそば』、子どもは『ゆで卵のポテトグラタン』でした。

体験コーナーでは、野菜クイズと献立のフードモデルを選ぶだけで栄養バランスの診断ができる食育SATシステムによる食事診断を行い、食事診断の結果を基に栄養相談も行いました。

支援活動の悩みにアドバイス!

11月16日(金)南三陸町で自殺予防セミナーが行われ、被災された方々に日頃から接している生活支援員さんからの疑問や悩みに、岡山県精神科医療センターの五島先生がアドバイスをくださいました。

各地区からの活動報告を受けて、五島先生からは、活動を肯定した励ましの言葉があり、セミナー終了時にはみんな和らいだ表情で記念撮影となりました。

なお、震災直後から継続して御支援頂いた五島先生は、今回のセミナーで一区切りとし、次の活躍の場に進まれるとのこと。これまで本当にありがとうございました。



チームで認知症ケア!

11月29日(木)第3回認知症ケア向上研修会を実施しました。今年度3回実施の最終回で、グループホーム村伝の管理者である熊谷光二さんを講師に『チームで活かすパーソン・センタード・ケア ～ひとりひとりのニーズにチームで応えるチームケア～』と題して講義して頂きました。

講義は第1回と第2回の講演の振り返りとパーソン・センタード・ケアの基本について再確認し、今回のテーマであるチームケアの講義となりました。

チームには『目標』『ニーズ把握』『ルール』『伝達力』が必要で、それをリーダーがどのように導いていくかが大切とのお話しがありました。



また、伝達力は『エネルギー量』『コミュニケーション力』『課題思考』などで正確に伝え合うことができること、伝える側だけでなく受け取る側のスキルも重要ということ学びました。

そしてその要素の重要性を肌で理解するために、目隠して五角形を作ってみたり、認知症の方を地域で見守っている事例やデイサービスでのチームケアの様子を映像で紹介したりと充実した内容で、受講者から好評を得た研修会でした。

高校生が手話を学びました!



11月13日(火)宮城県志津川高等学校第3学年普通科生活系の生徒が手話を学びました。

聴覚に障害のある人の日常生活などの簡単な講義の後、基本的な手話を学び、

その後、2つのグループに分かれて、自己紹介や相手の趣味や好きな食べ物を聞き合うなど、手話で会話しました。

最後にまとめの講話があり、聴覚障害者は震災の時も防災無線の放送や広報車での呼びかけが聞こえず、津波が見えてから逃げ始めたなど情報が不足してしまうこと、聴覚障害者とのコミュニケーションで大切なことは、『伝えようとする気持ち』と『相手を理解しようとする気持ち』ということが伝えられました。



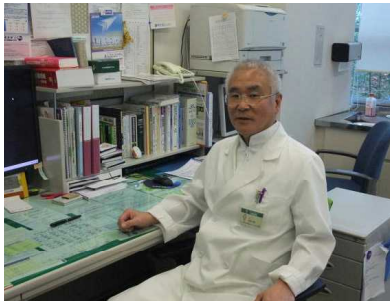
復興に奮闘！

【三峰病院 連記成史院長】
 (心のケアセンター
 気仙沼地域センター長)

大臣表彰 おめでとうございます!

10月26日宮崎県において第60回精神保健福祉全国大会が行われ、医療法人移川哲仁会 三峰病院の連記成史先生が精神保健福祉事業功労者厚生労働大臣表彰を受賞されました。

連記先生は気仙沼にいらして26年目になるそうですが、水産の街である気仙沼圏域で、増え続ける認知症の人や精神的な疾患を抱える人を地域で支えることができるように、医療・保健・福祉を中心に、医療・保健・福祉の分野も巻き込んだ連携により、垣根無く意見を出し合えるような『この地域にあったシステム』を構築したい、しかも、それが活気ある若い人の集まりで創りたい、という夢をお持ちで、そのためにできることは何でも協力したいとおっしゃられていました。



また、連記先生は、以前から精神保健福祉の啓発活動に御尽力されておりますが、震災後は心のケアセンター気仙沼地域センター長として、被災者の心のケアや認知症ケアなどについて、各所で講演を行って頂くなどエネルギーに活動されております。



ダメ!絶対! ちゃんと断ろう!

11月29日(木) 気仙沼市立新城小学校で6年生を対象に『薬物乱用防止教室』を開催しました。

講師は薬物乱用防止指導員の幡野礼子さんと、薬物の怖さを分かりやすく教えて頂きました。

また、「ダイエットにすごく効く薬なんだけど、ちょっとだけためしてみない?」など若年層への誘いの手口を紹介して、いろいろな断り方も学びました。



講演の後には、薬物乱用防止指導員の菅原俊朗さん等々が薬物使用を誘うも役になり、子ども達がそれを断るロールプレイをしましたがみんな上手にはっきりと断ることができました。

ふかひれさんの

マニアック食中毒予防講座



今回は「ノロウイルス」です!!

分布： ノロウイルス(Norovirus)はヒトの小腸で特異的に増殖をするウイルスです。便を介して海中へと流れ込み、二枚貝などを汚染します。冬場に食中毒や感染性胃腸炎の原因として猛威をふるいます。

原因食品： 感染した人の嘔吐物や糞便を介して汚染された食品や、ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝などが原因となります。

症状： 吐き気、嘔吐、激しい下痢、腹痛、頭痛、発熱など。潜伏期間は24~48時間で、数日で回復します。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状ですむこともあります。ただし、乳幼児や高齢者は、脱水症状やおう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意が必要です。

予防方法： 85℃1分の加熱で不活化するので十分な加熱調理が有効です。器具や台所、トイレの消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効です。アルコールや逆性石けんはあまり効果がありません。調理前後や用便後、外出後の手洗いも大切です。

ノロウイルスは大規模な食中毒や集団感染を起こしやすい、1人ひとりの予防意識が大切です。

健康フェスティバルに400人が参加!

11月4日(日)気仙沼市民健康管理センター「すこやか」で行われ、気仙沼保健福祉事務所では、アルコールコーナーを担当しました。

内容としては、『お酒の適量サイズ』で参加者に「純アルコール量約20g」となる分量をお酒の種類ごとに紙コップで示したり、リーフレットで『アルコールの健康セルフチェック』をしてもらいました。



また『栄養士おすすめヘルシーおつまみの紹介』として、1食の食事例フードモデルや、おつまみ、アルコールのカロリーを展示したり、ヘルシーおつまみのレシピ配布などを行いました。

編集後記

はやくも12月『年の瀬』ですね。去年の今頃は年賀状も書く気分になれなかったけど、今年は書こうかと思った矢先、また大きな地震と津波警報、それに伴う避難指示。報道によると泣きながら避難した人もいたり、「嫌な思いが蘇った。」というコメントが載っていたり。あらためて心の傷の深さを感じました。そういう状況が続く中、取材させて頂くと、色々な人が色々な形で、しかも目一杯頑張っている様子が伝わってきます。その頑張りが少しでも伝わるように発行を続けていきたいと思えます。

