

こころや身体の不調が続いていませんか？

あなたのそばにあるSOS ～自殺予防週間～

9月10日(土)～9月16日(金)は、自殺予防週間です。

現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。

自殺を特別な事ではなく、身近な問題として考えましょう。

あなたにもできる、自殺予防のための行動 ～4つのポイント～

① 気づき

家族や仲間の変化、発するサインに気づき、「眠れてますか？」など、自分のできる声かけをしていきましょう。
「自殺のサイン」として気をつけなければならない事として、次のような事が見受けられることがあります。

- ・気分が沈む ・自分を責める ・仕事の能率が落ちる ・決断できない
- ・不眠が続く ・原因不明の身体の不調が長引く ・酒の量が増す
- ・自殺を口にする ・自殺未遂に及ぶ

② 傾聴

悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し、できる限り傾聴しましょう。

③ つなぎ

本人の状況や気持ちを理解してくれる人に協力を求め、早めに専門家へ相談するよう促したり、公的な相談機関への相談につなげましょう。

④ 見守り

暖かく寄り添いながら、じっくりと見守る。身体や心の負担が減るように配慮が必要です。

問い合わせ先	熊本いのちの電話 全国いのちの電話	☎096・353・4343 ☎0120・738・556	年中無休24時間 毎月10日24時間 (午前8時～翌日午前8時)
	熊本こころの電話 県精神保健福祉センター	☎096・285・6688 ☎096・386・1166	年中無休午前10時～午後10時
	本庁 健康福祉課 障がい福祉係	☎0968・86・5724	
	総合支所 福祉課 地域福祉係	☎0968・34・3111 (内線760)	

町立病院からのお知らせ

和水町居宅介護 支援事業所便り

・介護サービスはどうすれば利用できるの？・

「車椅子だけ借りたい」「家の中は段差が多い」「デイサービスを利用したい」「息子の結婚式で2～3日留守にする予定があるが、その間の世話はどうしよう」など、お悩みの人はいらっしゃいませんか？

「介護サービスを利用するには、介護認定が必要です。」

1 認定を受けるには、まず認定申請をしましょう。

65歳を過ぎると、介護保険証が送られてきますが、保険証を持っているだけではサービスは受けられません。

2 ケアプラン作成とサービス利用の開始

認定結果が、要支援1・2、要介護1～5と決定した場合、ケアマネジャーがご本人とご家族の意向をお聞きして、様々なサービスを組み合わせて、サービス計画(ケアプラン)を作成します。

まずは、役場本庁健康福祉課や居宅介護支援事業所にご相談ください。居宅介護支援事業所は、和水町立病院横の健康管理センターの2階です。

<付録>85歳以上では、4人に1人が認知症という現実。
認知症の初期の様子として、

- ・短時間に同じ事を何度も聞く
- ・何かを探している動作が多くなった
- ・趣味だった事をしなくなった
- ・お洒落な人が無頓着になった
- ・外出を億劫がる
- ・キチンとしていた人が散らかしたままで平気になったなどがあげられます。まずは受診してみましょう。



居宅介護支援事業所の皆さん

問い合わせ先 和水町立病院 居宅介護支援事業所 ☎0968・86・3105 (内線251)