



宮城県東部保健福祉事務所 (宮城県石巻保健所) 復興支援ニュース Vol.20



ゲートキーパー養成講習

内閣府で力を入れている自殺対策防止運動のひとつである「ゲートキーパー養成講習」を2月25日、理容所衛生消毒講習会の中で行いました。みやぎ心のケアセンター石巻地域センター新井精神保健福祉士が講師になり、「気づいたら声をかけて、安心して話せる時間をもつ。そして傾聴し、必要と感じたら専門機関につないでほしい」と話していました。

●「ゲートキーパー」とは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



【ゲートキーパー講習】

生活不活発病予防パンフレット紹介

当事務所では、支援者が訪問先や集会所などで運動のきっかけづくりのひとつとして生活不活発予防の取組に活用できるパンフレットを作成しました。運動する方の状況に応じて、いすに座って行う運動、立って行う運動等を紹介しています。パンフレットは、当事務所で配布しているほか、ホームページからダウンロードができます。ぜひ、ご活用ください。



生活不活発病とは

- 働かないこと（「生活が不活発」なこと）が原因で、全身のはたらきが低下した状態です。
- 「使わない機能は衰える」というのは常識ですが、その範囲も衰え方も思った以上に大きいのです。
- 災害後に、生じ易いのでご注意ください。ご高齢の方、持病のある方は、特にご注意ください。
- 体のはたらきだけでなく、頭のはたらき、心のありようも弱ってきます。
- 予防には「1日の生活（全体）を活発化する」ことです。体操や運動をするだけでなく、一日の暮らし方全体が大事です。

掲載 URL : <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/seijin-top.html>

グリーンケア研修会開催

2月13日、東京都医学総合研究所副所長の飛鳥井望医師を講師に、グリーンケア研修会が開催され、医療従事者や住民を支援する関係機関スタッフなど約70名が参加しました。

飛鳥井望医師からは、「悲しみの表し方や現実を受け入れる道のり等は家族であっても異なること」、



【飛鳥井望医師の講演】

「どのような悲嘆にも必ず出口はある」、「支援者も疲れるので自分のこころの健康を保つことも大事」などの話があり、活動の参考になりました。

石巻地域避難住民交流会レポ

2月23日、宮城県サポートセンター支援事務所の主催により利府町・松島町のみなし仮設住宅に同居している石巻地域の出身者等が集まり、交流会・総合相談会が開催されました。当日は約30名の参加があり、各出身市町別に分かれて行われた同郷サロンでは、これまでの生活状況の情報交換や、今後の生活再建に向けて行政から情報提供を受け、各グループとも話が尽きない様子でした。



【交流会の様子】

後半では、軽体操や利府梨を使った郷土料理でティータイムがあり、和やかに過ごす時間となりました。

問い合わせ先

宮城県東部保健福祉事務所
石巻市中里1丁目4番32号
◇◇企画総務班 企画調整グループ◇◇
担当：八木田、大崎、佐藤
Tel:0225-95-1416(代表)
Fax:0225-94-8982
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>