

あいさつはコミュニケーションの第一歩



4月は、進級、進学、就職、配置転換などで環境が大きく変化する方が多い時期です。そして、新たな人間関係を築くために頑張ってしまう時期でもあります。不安感やあせりなどが増大することもあると思いますが、まずは、気持ちのよいあいさつからはじめてみませんか。

気持ちのいいあいさつのしかたを身につけよう

人間関係を築くコミュニケーションの最初の入り口になるのがあいさつです。

家庭、学校、職場、地域などで元氣よくあいさつを交わすことで、心の交流の一步になります。また、周りの雰囲気をも明るくしたり、自分も気持ちよく過ごすことができる。ひとつの方法がもしもありません。みんなで心がけていきたいものですね。



よい印象を与えるあいさつ

5カ条

- 1 自分から声をかける
- 2 笑顔で元気に
- 3 相手と視線を合わせる
- 4 明るくはつきりとした口調で
- 5 背すじはしっかりと伸ばす

こんな態度は

していませんか？

- ・ 語尾を省略する
- ・ 相手の目を見ない
- ・ 小さい声でもごもご言う
- ・ 無表情、または不機嫌な表情であいさつする

表情などの

見た目が与える影響

直接顔を合わせるコミュニケーションでは、次の3つの要素によって、好悪の感情が伝わると言われます。

- 1 言葉そのものが与える印象は7%、2声の印象（スピード・ボリューム・トーン）が38%、3 顔などの印象（身振り・手振り・表情・視線・服装）が55%だそうです。

これらのことから、人がコ

ミュニケーションをとる場合、言葉だけでなく表情や態度、しぐさが大きな意味を持ちます。あいさつをするときも同様です。



ハリキリ過ぎに注意

環境が変わると、肉体的にも精神的にも疲れるものです。大きなストレスとなつて心身にのしかかります。無理に頑張らず自然体を心がけ、ストレスをつまみ解消しましょう。家族を含め周りの人達は、心や体の変調に気づいてあげることが大切です。

あいさつからも SOS サインがわかります。いつもより表情が暗い、元気がない、疲れている様子が見えるなど、不調を示すサインがもしもありません。しばらく様子を見るか「ちょっと元気がないようだから…」と、声をかけてあげましょう。

電子メールや携帯電話などの短い会話だけになりがちな現代、文字ではカバーできないフェイス・ツー・フェイスのコミュニケーションを増やしていきたいものですね。

4月から

肺炎球菌予防接種費用の一部を助成します

対象者…70歳以上の町民
助成額…3,500円（1人1回限り） 生活保護世帯の方は全額助成

自己負担額…接種料金より助成額を差し引いた額が自己負担額になります。

接種場所…町内外医療機関（町内で接種できる医療機関）
白寄医院、坂本クリニック、高野病院、飯塚医院、佐藤医院、上野医院

接種手順は次のとおり
接種前に申請をし、助成券、予診票の交付を受ける。

医療機関に予約をする。
当日は、町から交付された助成券、予診票を医療機関に提出し、接種後、自己負担額を支払う。

（町外の医療機関で接種する場合は、一度接種料金全額を支払い、申請により助成額が還付されます）

【肺炎球菌とは】

肺炎は日本人の死因の中で、がん、心臓病、脳血管疾患に次いで第4位となっています。特に心臓や呼吸器に慢性的な疾患のある方、腎不全、肝機

能障害、糖尿病がある方、免疫が弱くなつてくる高齢者などは、肺炎などの感染症にかかりやすく、症状も重くなり、肺炎や気管支炎、中耳炎、髄膜炎などを引き起こすことがあるため予防が大切です。

【肺炎球菌ワクチンとは】

80種類以上の肺炎球菌のうち、主要な23種類の型に効果があります。ただし、全ての肺炎が予防できるわけではありません。

接種後の副反応としては、注射部位の腫れや痛み、微熱が出るなどがありますが、通常1〜3日でおさまります。副反応がひどい場合には、接種した医療機関にご相談ください。

接種は任意接種ですので、強制ではありません。

申請窓口 馬頭健康管理センター、馬頭庁舎健康福祉課、小川庁舎総合窓口課

申請に必要なもの 印鑑
問い合わせ先

馬頭健康管理センター

☎ 0287・92・1188

認知症サポーター養成講座を開催しました

2月21日(日)に、新町行政区が地域の方々に参加を呼びかけ、馬頭健康管理センターを会場に「認知症サポーター養成講座」が開催されました。鈴木区長さんのあいさつ後、講師の佐藤智子さん(認知症ケア専門士)が、「認知症になってもみんなが暮らしやすい温かい地域をつくるためには、認知症サポーターはどのようなことができるのか」の講話をしました。



「一番苦しみ、不安や悲しみを感じているのは本人です。温かな見守りと適切なさりげない援助が大切です」「ゆっくり顔を見て笑顔で接しましょう」という話に、皆さんは熱心に聞き入っていました。

★受講者の声(参加者13名)

- ・身近な問題なのでとても参考になりました。今後はやさしく声をかけて行こうと思います。
- ・家族に高齢の両親がいますので、温かく見守って行けるよう心がけたいと思います。
- ・認知症の方や家族に接するには、自己流ではなくより正しい知識が必要だと思えます。

養成講座を開催しませんか

町では、認知症サポーター養成講座の出前を行います。行政区や各種団体等でぜひ講座を開催しませんか。ご希望の時間に合わせ、土日祝日でもお受けします。講師料は無料です。

詳細については、地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

【問合わせ】 地域包括支援センター ☎0287-96-2161

那珂川町再発見 日本再発見

ケビン ブラックバーン

第15話 「地域医療」

この広報が皆さんの手に届く頃、僕は50歳になります。身体は正直で、時々日常生活で重ねた無理が現れ、治療を受けることが増えました。

引越しのせいなのか、畑仕事のせいなのか分かりませんが、しばしば感じていた腰痛はひどくなり、今年の成人式の翌日からは激痛が走り、歩けなくなりました。その時、どうすればいいのか、どこへ行けばいいのか、僕は悩みました。知人に大学病院などを勧められましたが、結局、地域の病院で治療を受けることにしました。

このことで僕の目が覚めました。僕にはいくつかの選択がありました。地域外、または県外でも治療を受けることはできたでしょうが、家族や近隣のネットワークに頼る方々には選択の幅はあまりないでしょうが、その時こそ、地域拠点病院の存在が大きいと思います。僕の場合、専門の先生に診察していただき、そして手術は、大学病院の先生と一緒に執刀してくださり、おかげで僕は再び普通に歩けるようになりました。

選択肢が足りないと感じた人には、「もっといい医者・

病院・治療法がないのか？」と不安になるでしょう。もし、治療がうまくいかなければ障害が残る場合があります。

もちろん、地域の病院ではいくつかの大きなメリットがあります。もっとも大きなメリットは病院が自宅に近いことです。通院には非常に便利で、そして最終手段となった入院と手術は近いところを選んでいてよかったです。

しかし、他の大きなメリットがあります。地域の人々が運営しているため、関わる病院の職員は地元の方もいます。入院中にお世話になった看護師には教え子や教え子の親もいました。入院患者も地元の知り合いでした。面会の時間にそれは相乗効果になります。ある日、Aさんにはだれも面会が来ませんでした。同じ部屋の患者に見舞いに来た方はAさんを知っていて、Aさんにも話しかけました。僕もこの「こぼれ面会」を何度も味わいました。おかげで入院中に孤独感はなかったです。

多くの入院患者は僕より20歳くらいは年上で、あまり常識のある人が少なかったです。しかし、少しお話しをすると、何かの知り合いで繋がりを感しました。これは地域医療の良い所です。術後のリハビリとして院内をぐるぐると散歩している患者は、同じように散歩しているこの外国人を初めて見ると洪い顔で眺めますが、何度か行き会い、交差する度に仲間意識が生まれ、小さな声と目で「がんばれ」と心が通じ合いました。