



今回の「げんき人」
高次脳機能障害相談支援担当
ソーシャルワーカー
門脇さん

水中ウォーキングでリフレッシュ

仕事や家事、子育ての合間に週1~2回、家の近くの公営の温水プールで水中ウォーキングをしています。身体に無理をかけず、体力維持と共に気持ちもリフレッシュできます。子どもがもう少し大きくなったら、プールと一緒にいきたいです。

気になる脳の症状

こんな症状ありませんか?

病気や事故などで
脳が損傷した後に

- 病気や怪我の前のことはよく覚えているが、新しいことが覚えられない。
- 同じ物を買ってきてしまう。
- 複数のことを同時にできない。
- 集中力が続かない。
- 家事や仕事の段取りが悪くなった。
- 感情のコントロールが難しくなった。
- 考えが浮かばない。
- 何をしたらいいか思いつかない。
- 疲れやすくなった。
- 言葉が出てこない。
- 相手の話が理解できない。
- 本人が症状に気がついていない。

保健センターの相談支援

「高次脳機能障害相談支援担当」には、作業療法士、公認心理師、言語聴覚士、理学療法士、社会福祉士など多くの専門職がいます。医療機関や行政の障害福祉との連携、職業評価プログラム「コンパス」や失語症サロンなど、周りの環境を整え、社会的に本人がどのように適応できるかを一緒に考えて、生きづらさを軽減していく支援を行っています。

**就労に向けて
本人と家族の暮らしを支える
職業評価プログラム「コンパス」**

小グループで作業評価などを行い、どのくらい回復しているのか? 就労のために何が必要なのか? そのために何をしたらよいか?などを一緒に考えます。

対象 就労を目指す高次脳機能障害の65歳未満の方

**伝わる喜びを体感、
安心して会話を楽しむ
「失語症サロン」**

「失語症サロン」は、専門の会話パートナーが入り、言葉を引き出すサポートをします。伝わる喜びを体感でき、安心して会話を楽しめる場です。現在、保健センターで月1回(第3水曜日の午後2時~3時30分)のほか、烏山・玉川地域でも開催しています。

※要予約
専門相談課 TEL.03-6265-7546
FAX.03-6265-7549

高次脳機能障害に寄り添う

「病気や事故などで脳が損傷(ダメージ)を受けたことにより、脳の機能の一部に障害が起きた状態」が「高次脳機能障害」です。見た目では分かりづらく、病院でもしばらく経って診断されることもあります。入院生活から日常生活に戻った時、以前の自分と違う、どこかおかしい、本人は気付いていないけれど周りは困っているなど、「高次脳機能障害」の症状は一人ひとり異なるため、症状や困りごとに応じてサポートが必要です。本人や家族だけで抱え込まず、保健センターへ相談してください。

高次脳機能障害相談支援担当

問い合わせ TEL. 03-6265-7548 FAX. 03-6265-7549

がん相談 (相談無料・世田谷区民対象)

予約専用 TEL. 03-6265-7536 月~金曜日 午前9時~午後5時

※いずれも祝日除く

一次相談 看護師による情報提供・相談(ウィッグ見本展示あり、試着できます)
予約不要
月~金曜日 午前9時~午後5時
場所: 保健センター こころとからだの保健室ポルタ

対面相談 看護師による専門相談(オンライン相談も可)
予約必要
第2・4土曜日 午前9時~正午
場所: 保健センター こころとからだの保健室ポルタ

電話相談 相談専用 TEL. 03-6265-7562
予約不要
看護師相談 第1・3木曜日 午前9時~午後1時
ピア相談 第2・4木曜日 午前9時~午後1時

INTERVIEW

がんのこと、話したくなくなったら カフェに立ち寄るくらいの気持ちで利用してください

がん相談 相談員 石川さん(看護師)

相談員になって10年が経ちました。電話相談では、お顔は見えませんが、勇気をふりしぼってかけてくださる様子が伝わってきます。話しているうちに心の鎧が脱げ、声色が変わっていくことに手応えを感じます。対面の場合は、ご家族と相談に来て、第三者が入ることで、治療について互いの気持ちを素直に言葉にできる場面もあります。働いている人たちは、治療しながらの生活が今後も続くため、治療費や生活費への不安も抱えがちです。社会保険労務士と看護師による就労相談を希望される方も増えています。情報提供をはじめ各種相談ができるので、気軽に利用してください。



保健センター2階「こころとからだの保健室ポルタ」にて。ウィッグ見本の展示もあります

対面相談
予約必要
予約専用
TEL. 03-6265-7536
月~金曜日
午前9時~午後5時

社会保険労務士と看護師による就労相談
8月24日 土曜日 午前9時~正午
場所: 保健センター こころとからだの保健室ポルタ

出張相談 in 中央図書館(看護師による専門相談)
9月28日 土曜日 午前10時~午後1時
場所: 区立中央図書館3階会議室「白鳥」 弦巻 3-16-8

A ● 壮年期(18歳～59歳)向け ヨガで腰痛予防&筋力アップ講座

腰痛予防につながる運動や、簡単なヨガのポーズで気持ちよくからだを動かし、身体に必要な筋力トレーニングを行います。運動未経験者でも無理なく運動できます。



日時：令和6年9月11日～10月30日
毎週水曜日(全8回)
午後 6時20分～7時40分

定員：40人(抽選)

対象：区内在住・在勤で18歳以上59歳以下の方

B ● 運動 男のための筋力トレーニング体操教室

男性限定! 現役生活を応援します。からだに必要な筋力トレーニングとストレッチ体操、ちょい汗エクササイズで生活習慣に「体操」を入れてみませんか?



日時：令和6年9月13日～11月29日 毎週金曜日(全12回)
午前 10時00分～11時30分

定員：40人(抽選)

対象：区内在住・在勤の18歳以上で、保健センター健康度測定(5,000円)、特定健診または同程度の健康診断を1年以内に受診している方

C ● 壮年期(18歳～59歳)向け ゆるジョグからの走れるカラダづくり講座

これから走るジョグ初心者向け。日常で40分の時間を作り出し、ジョグを習慣化することを目指します。



日時：令和6年9月14日～12月14日
第2・4週の土曜日(11月23日はお休み・全6回)
午前 9時00分～10時30分

定員：30人(抽選)

対象：区内在住・在勤で18歳以上59歳以下の方

D ● 総合教室 健診結果&まるっと応援! 脱メタボ教室

「健康診断の数値を改善したい」「生活習慣を見直したい」という方におすすめの講座です。ご自身の健診結果と向き合い、運動実技や食事の話を中心に、血圧・コレステロール・血糖値の改善など、健康づくりに役立つポイントを学びます。

日時：令和6年10月1日～12月17日 毎週火曜日(全12回)
午後 1時30分～3時30分

定員：40人(抽選)

対象：区内在住・在勤の18歳以上で、保健センター健康度測定(5,000円)、特定健診または同程度の健康診断を1年以内に受診している方

A・B・Cは、いずれか1講座を選択して申し込みをしてください。

初めての方
優先!

保健センターの教室・講演会
参加申込み
共通事項

会場：保健センター G健康増進エリア

料金：いずれも1回400円(指導料)

締め切り：令和6年8月6日(火)

申込方法：右記の電話・FAX、またはホームページの【募集中の教室・講演会一覧】からお申し込みください。FAXの場合、講座名・住所・氏名<ふりがな>・性別・生年月日、連絡先(電話またはFAX)を明記してください。
※抽選の結果は、当選された方へのみ、締め切り後10日以内に発送します

TEL. 03-6265-7473

FAX. 03-6265-7429

募集中の教室・講演会一覧



世田谷区民のみなさんが利用できる
こころの電話相談は、

専門相談員とピア相談員
(相談員研修を受けた当事者)が
対応します。

相談専用 TEL. 03-6265-7532

不安なとき、つらいとき、困ったとき……

夜間・休日等こころの電話相談

月曜日・火曜日・水曜日・木曜日

ピア相談 午後5時～7時

専門相談 午後7時～10時

土曜日および祝日にあたる月曜日・火曜日・水曜日・木曜日

ピア相談 午後2時～4時

専門相談 午後4時～8時

※受付は、終了時刻の30分前までです

※平日の昼間は、各総合支所保健福祉センター健康づくり課で相談できます



イメージキャラクター「ココでんくん」

保健センターでは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための対策を行いながら、皆さまのご利用をお待ちしています。



公益財団法人 世田谷区保健センターは
世田谷区立保健センターを運営しています

世田谷区立保健センター指定管理者 公益財団法人世田谷区保健センター

〒156-0043 世田谷区松原 6-37-10
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ2階・3階

TEL.03-6265-7441 FAX03-6265-7409
<https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

[電車] 小田急線 梅ヶ丘駅北口 徒歩5分
小田急線 豪徳寺駅/東急世田谷線 山下駅 徒歩8分
京王井の頭線 東松原駅 徒歩14分
[バス] 小田急バス 松原 徒歩1分
東急バス 梅ヶ丘駅 徒歩5分

