

健康ほくほく通信

保健介護課 鬼北町包括支援センター 内線3121、3122



No.19 今日からできる認知症予防

私たち人間は誰もが年を重ねると、何でもない所でつまずいてしまった、すぐに疲れる、昨日何を食べたか思い出せない、知っている人なのに名前が出てこない、など色々な機能が衰えてきます。物忘れも年齢とともに多くなる症状ですが、通常の脳の老化よりも早いスピードで、脳細胞の減少や老廃物がたまっていくのが認知症です。

一般的に物忘れは出来事の一部を忘れ、認知症は出来事自体を忘れてしまうと言われていますが、物忘れだから大丈夫ではなく、誰しものなる可能性があるということです。「認知症になったらどうしよう」と必要以上に心配し過ぎるのではなく、規則正しい生活を送ることで予防ができるよう意識していきましょう。

～予防の鍵は生活習慣病予防と脳の活性化～



1 生活習慣病を予防・治療する

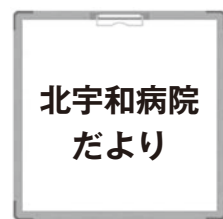
健康診断で高血圧（140/90以上）、高脂血症、糖尿病と言われたことはありませんか？アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害などと関連が強く、食事と運動に気をつけ、生活習慣病にならない生活を送ることや、生活習慣病を医師の指示に従って正しく治療することが大切です。

2 外出や人と話す機会を作る

コロナ禍で思うように外出する機会を作ることが難しい時期ですが、特別なことは必要ありません。近所の散歩や庭のお花に水をあげるだけでもOKです。会話も時間や内容の深さではなく、話をするのが大事なので、会えない場合は電話での交流を続けましょう。

3 趣味活動を満喫する

頭脳を刺激する趣味は、囲碁や将棋のようなボードゲーム、ギターやピアノの楽器演奏などが効果的です。塗り絵や手芸などの手先を動かす趣味は、脳が刺激されて血流がよくなり、認知症を予防すると考えられています。たくさんの脳トレ本が書店に並んでいるので自分が楽しめる趣味を見つけましょう。毎日、日記をつけることもおすすめです。



インフルエンザ等 ワクチン接種について

町内機関、町民の皆さんのご協力ののもとに、町内における新型コロナウイルスワクチン接種も10月1日時点で、希望される町民のほぼ全てに接種を完了することができました。

10月中旬以降は例年通りインフルエンザのワクチン接種のご案内をさせていただきます。昨年はマスクや手洗いなど感染予防の徹底により、インフルエンザの発生数は激減しましたが、ご高齢の方は重症化のリスクを考え、ワクチンの接種をお勧めします。

また、65歳以上の方で、肺炎球菌の予防注射を受けられていない方は、この機会に役場保健介護課、かかりつけ病院等にご相談いただき、接種を検討していただければと思います。

なお、新型コロナウイルスワクチンの3回目以降の接種につきましても国の方針が決定次第ご案内をさせていただきます。

戸籍の窓

お誕生おめでとうございます

大浜 さな 上大野

保護者 貴寛

お悔やみ申し上げます

井芝 雪子 上大野

芝 チエ子 清水

武田 綾子 北川

森山 久壽 芝

中町 正夫 奈良

門田 久志 出目

河添 榮 成藤

渡邊 和子 大宿

渡邊 里季 興野々

節安 政利 近永

二善 康子 東仲

松本美知子 小松

赤松 翠 近永

金沢 博史 72 奈良

編集後記

北宇和高校の情報ビジネス部が挑戦しているリアルビジネス体験プログラム「リアビズ」。販売する泉貨紙を使った照明は、北宇和高校の地方創生委員会らが今年7月から8月にかけて実施した近永駅のライトアップイベントの飾り付けがきっかけで考えたそうです。町の特産品が活用されていることに、高校生たちの地域への思いを感じます。興味のある方はぜひショッピングサイトをご覧になってみてください。(史)

今月の1枚



秋を彩る彼岸花。国遠の影平功夫夫さんのお庭には、赤、白、ピンク、黄の4色の彼岸花が咲いていました。特に黄色の花はとて珍しい。彼岸花は花の色によって花言葉が異なるそうです。