

むし歯のない 3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。
付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。



伊勢 彪琉くん
「朝・晩の仕上げ磨きをし、飲み物は麦茶を飲ませています」



千葉陽華菜ちゃん
「朝・晩に仕上げ磨きをしています」



山田 暖乃ちゃん
「朝・晩は仕上げ磨きをし、時々染め出しをして汚れをチェックしています」



石川 瑛翔くん
「しっかり夜の仕上げ磨きをし、ジュース類は飲ませないようにしています」



小林 華暖ちゃん
「夜は仕上げ磨きをし、チョコレートは食べさせないようにしています」

健◎康 ホットライン

■問い合わせ先 保健センター TEL 46-5571
e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

認知症についてよく理解しましょう

高齢化が進むとともに、認知症の人も増えています。
厚生労働省の調査によると、全国の高齢者のうち7人に1人が認知症、認知症の前期段階の人を含めると、4人に1人が何らかの認知症があるとされています。
認知症は、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まります。認知症について正しく理解し、自分ができることを考えてみましょう。

認知症とは

脳細胞が障害を受けたり、働きが悪くなったために、日常生活に支障をきたしている状態のことをいいます。

認知症を引き起こす病気

認知症の原因となる病気は、約70種類あると言われていますが、主なものは、アルツハイマー病(認知症の約5割)と脳血管疾患(3割4割)となっています。
○アルツハイマー病
脳が委縮する進行性の病気です。原因は、はっきり分かっていませんが、遺伝や生活習慣が関係していると言われています。症状が

軽度から中度の場合には、進行を遅らせることができます。

○脳血管疾患
脳の血管が詰まったり(梗塞)、出血したりして、脳に栄養がいかなくなるために起こります。早期に治療し、リハビリを行うことで回復する可能性があります。

認知症の症状

物忘れは認知症の特徴の一つですが、通常の物忘れとは大きく違います。認知症の物忘れは、体験の全部を忘れてしまいます。(表1参照)

通常の物忘れと認知症の違い(表1)

	通常の物忘れの場合	認知症の場合
原因	加齢による	脳の病気
記憶	体験の一部を忘れる(きっかけがあれば思い出せる)	体験のすべてを忘れる(完全に記憶が抜け落ちている)
生活への支障	支障はない	支障がある
具体例	孫の年齢を忘れていたり、ご飯の時に何を食べたか忘れている	孫がいることを忘れていたり、ご飯を食べたことを忘れていたり

その他、時間や場所が分からなくなったり、理解力や判断能力が低下したり、計画が立てられなくなったりするなどの症状があります。
また本人の心の状態や周囲の環境が要因となって、物取られ妄想、徘徊、攻撃的な言動などの症状が出てくることもあります。

○注意の必要な変化

- ▽何回も同じことを尋ねたり、言ったりする
- ▽日付が分からない
- ▽住所や電話番号を覚えていない
- ▽道に迷う
- ▽計算やお金の勘定ができない
- ▽好きだったことをやらなくなった

早期発見・早期治療が大切

認知症かもしれないと思ったら、早期に受診することです。認知症の診断や治療は、専門の医療機関(精神科、神経内科、脳神経外科)で受診できます。

認知症の原因となる病気が分かれば、治療を始めれば、進行を遅らせたり、症状を改善させることもできます。また適切な対応方法が分かれば、日常生活の支障を軽減できたり、トラブルを防ぐこともできます。
町保健センター(☎46-5571)と高齢者総合相談センターひらいらいずみ(☎46-5653)で相談窓口を開いています。お気軽にご相談ください。

認知症は予防ができます

○原因となる病気を予防しましょう
脳梗塞や脳出血は、生活習慣が深く関係しています。運動を心掛け、3食しっかりとバランスよく食べましょう。

○脳を活性化させましょう

体や指先を動かすこと、歌をうたったり、人と会話すること、新聞を読むことなどは、脳を活性化させることにつながります。趣味や楽しみを持って過ごすことが、認知症の予防になります。

「脳いきいき教室」に取り組む団体を募集します

脳をいきいきとさせて認知症を予防する「脳いきいき教室」を地域で開催しています。

現在、「脳いきいき教室」に取り組んでいる団体は5つあります。教室では、認知症を予防したい人(概ね65歳以上の10~25人)が月1回集まり、参加者自身が内容を企画しながら活動しています。主な活動内容は、年1回の脳健康度チェック、体操、ニュースポーツ、作品づくり、歌などです。

保健センターでは、脳健康度チェックを実施したり、活動内容についての助言などの支援をしております。新たに認知症予防に取り組む団体を募集しています。
詳しくは保健センターまでお問い合わせください。



子育ての広場

♪音楽サークル♪
11月19日(火)の「のびのびクラブ」にて、活動を始めてから、2回目の演奏を披露しました。
この日は、町保健センターを会場に、22組子ども27人の参加がありました。
メンバー一人ひとりの楽器の名前とどんな音が出るのかという自己紹介をしてから、「さんぽ」「アンパンマンのマーチ」の演奏をしました。
のびのびクラブの参加者は、本物の楽器を見たり、音を聞いたり、素晴らしい演奏に耳を傾けていました。
元気な子どもたちもこの時ばかりは、静かに聞き入ったり、歌を口ずさんだりしていました。
今月の活動日は、21日の予定しています。



息の合った演奏を披露するメンバー

12月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎)
▽子育て支援センター
毎週月~金曜日
 - ◎のびのび広場
3日(火)
 - ◎ピヨピヨ広場
4日(水)
 - ◎おひさま教室②
5日(木)
 - ◎給食試食会(餅つき)
10日(火)
 - ◎おひさま教室①③
11日(水)
 - ◎なかよしサロン
13日(金)
 - ◎のびのびクラブ
17日(火)
 - ◎おひさま教室②
19日(木)
 - ◎音楽サークル
21日(土)
 - ◎おひさま教室①③
26日(木)
- 詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター(平泉保育所内☎46-2767)までお問い合わせください。

一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

血液検査、骨髄バンクドナー登録

- 下記の血液検査や骨髄バンク登録を行っています。
- 日時…12月10日(火)、24日(火) 11:00~12:00
※骨髄バンクドナー登録は9:00~9:30
 - 場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)
 - 血液検査の種類…▷HIV抗体検査▷ウイルス性肝炎抗体検査▷性器クラミジア抗体検査
 - 検査料金…無料(事前に予約してください)

フリースペースひだまり

- 家の外に出ることができないなどひきこもりで悩んでいる人が利用できる「フリースペースひだまり」を開設しています。
ご家族の情報交換・交流も行っています。希望する人は開催日前日までにお申し込みください。
- 日時…12月2日(月)、16日(月) 13:30~16:00
 - 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)