

正しい知識を身につけて「認知症」

全国的に高齢化がさげばれる中、当町においても約3人に1人が65歳以上の高齢者です。

そうした急速な高齢社会の進行に伴い、「認知症」は今、大きな社会問題となつていきます。高齢になれば誰もが認知症になる可能性がありますが、認知症は発症を予防したり、進行を遅らせることができます。健康に年を重ねるために、認知症についての正しい知識を身につけましょう。

《認知症とは》

認知症は、さまざまな原因で脳の働きが悪くなつて記憶力や判断力が低下し、日常生活にまで支障が出るような状態です。たとえば、「朝ご飯に何を食べたか思い出せない」といった体験の一部を忘れるのは、老化による年相応のもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

《認知症の症状》

認知症にかかるると、脳の細胞が死んで病的に少なくなることで、記憶力や理解・判断力がひどく衰えます。これが認知症という病気の本質です。

「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲とうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることもあり、これを「周辺症状」といいます。

《代表的な認知症の種類》

認知症にはさまざまな種類があり、特に「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」は3大認知症と言われています。

《認知症かな…と思ったら》

個人差もありますが、次の認知症が疑われるサインに気づいたら、早めに医療機関を受診しましょう。

- ①直前にしたことや話したことを忘れる
 - ②同じことを何度も言ったり、聞いたりする
 - ③置き忘れやしまい忘れが増え、いつも探している
 - ④以前に比べ、怒りっぽくなった
 - ⑤身だしなみに気を使わなくなった
 - ⑥好きだった趣味などへの興味がなくなった
 - ⑦今までできていた家事、計算、運転などのミスが多くなった
- 認知症かもしれないという不安

は、本人・家族にとつても大きなものです。困ったことや心配なことがある時は、高齢者総合相談センターひらいらいずみ(☎46-5653)、または保健センターまでご相談ください。

《認知症を予防しよう》

食事や運動などの生活習慣が認知症の発症に大きく影響することから、栄養バランスのとれた食事や適度な運動を心がけることが大切です。

また、趣味や人との交流を通じて心を豊かにすることも認知症の予防に役立ちます。町では認知症予防も含めた各種介護予防事業に取り組んでいます。関心のある人はぜひ保健センターまでお問い合わせください。

「認知症予防講演会」を開催します

- 日時…11月18日(火) 13:00～15:30
- 場所…ホテル武蔵坊
- 講師…エイジングライフ研究所 副所長(臨床心理士) 高槻 絹子さん
- 演題…「防げる！治せる！認知症」
※ 講演に先立ち、脳いきいき教室(認知症予防教室)参加者による舞台発表や作品展示を行います。
- 問い合わせ先…保健センター ☎46-5571



これまでに開催した認知症予防講演会舞台発表の様子

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しました。



佐藤 沙和ちゃん

「仕上げ磨きをしたり、キシリトールのタブレットをあげています」



穂積 陽真くん

「夜は仕上げ磨きを必ずやっています」



藤原 蓮くん

「仕上げ磨きをしています」



11月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎) 毎週月～金曜日
 - ▽子育て支援センター 毎週水曜日
 - ◎のびのび広場 4日(火)
 - ◎ピヨピヨ広場 5日(水)
 - ◎おひさま教室② 6日(木)
 - ◎おひさま教室③ 10日(月)
 - ◎給食試食会 11日(火)
 - ◎おひさま教室① 13日(木)
 - ◎おひさま教室② 14日(金)
 - ◎のびのびクラブ 18日(火)
 - ◎おひさま教室② 20日(木)
 - ◎おひさま教室③ 25日(火)
 - ◎おひさま教室① 28日(金)
- 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。



折り紙って楽しいね!

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…11月11日(火)、25日(火) 11:00～12:00
※骨髄バンクドナー登録は9:00～9:30
※HIVのみ毎月第4火曜日は17:00～19:00も実施
 - 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…11月17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)