

# 保健だより

認知症とは、これまで「痴呆ちほう」と呼ばれてきた病気です。侮蔑的なニュアンスがあり、また病気の特徴を必ずしも適切に表していないことから、「認知症」に変更になりました。

認知症は脳の病気であり、誰にとっても身近な病気です。誤解や偏見をなくし、早期発見・対応につなげることが、認知症になってしまったときに、本人、そして周囲の人たちにとってよい結果を生みます。

認知症は原因により2つのタイプに分けられます

アルツハイマー型痴ほう  
脳の神経細胞が死滅・変性し、結果的に脳全体が萎縮して機能が損なわれるものです。  
脳血管性痴ほう  
脳梗塞や脳出血など脳の血管障害によって、脳細胞に十分な血液がいきわたらなくなり、脳細胞が死滅するため起こります。

健常なもの忘れと認知症のもの忘れの違い

健常なもの忘れ  
日常生活に支障はない  
・体験の1部分だけを忘れていく。  
・自分がもの忘れしたことを認識している。  
・家族、自分の家の場所、季節を認識している。  
認知症のもの忘れ  
日常生活に支障をきたす  
・体験そのものを忘れていく。  
・自分がもの忘れしたことを認識していない。

家族、自分の家、季節がわからなくなる。

認知症のサインを見逃さないようにしましょう

初期にはこんな症状が...  
身なりを気にしなくなる、  
「今まで好きだったことへの興味や関心がなくなる」、「以前よりもひどく怒りっぽくなる」、「外出や人と会うことをおっくうがる」、「ガスの火を消し忘れる」、「もの名前が出てこなくなる」

さらに進行すると...

「今までできていた家事や作業ができなくなる」、「買物などでお金の間違いが多くなる」、「同じことを何度もたずねる」、「ドラマの内容が理解できない」、「最近のできごとを忘れてしまう」、「慣れている場所で迷う」、「時間や日付け、自分の居場所がわからなくなる」、「財布が盗まれたと騒ぐようになる」

早めに相談することが何より大切

認知症は、早期に発見して治療や適切なケアを行えば、症状

を軽減したり、悪化をある程度防ぐことが出来ます。医療機関、在宅介護支援センター、役場保健福祉課などに相談しましょう。

生活習慣の改善が認知症の予防につながります

生活習慣病を放置しない  
高血圧、高脂血症、糖尿病は脳卒中を招くため脳血管性痴ほうの直接的な原因となります。アルツハイマー型痴ほうの発症リスクを高めることもわかっています。

日常生活を活発にしよう  
趣味やスポーツ、友達付き合いなど楽しんでる人は、脳の神経が活性化されます。  
1日1回は外出しよう  
おしゃべりに気を配ろう

情報に敏感になろう  
日記をつけてみよう  
会合に参加しよう  
ボランティアにチャレンジしよう

適度な運動を心がけよう  
適度な運動は、血流をよくして動脈硬化を防ぐ、脳のさまざまな部分を刺激する、筋肉や骨を丈夫にして転倒・骨折を防ぐなど、認知症予防に大きな効果があります。  
バランスの良い食生活を  
過食も少食も禁物、腹八分目を

1日1回は魚を食卓に  
野菜や果物を積極的にとる  
食塩を摂りすぎない  
甘いものを控える  
水分を1日1.5リットルを目安に摂る

## 認知症予防のポイント

### 食生活の改善

サラサラ血液と弾力ある強い血管づくりが重要です。体を気遣った食事を摂りましょう。

### 運動などで適度な刺激

散歩などの適度な運動は体力維持とともに、見たり聞いたりすることで脳に適度な刺激を与えます。会話なども刺激には有効です。積極的に外へ出て脳細胞を刺激しましょう。

### お酒とタバコ

適度な飲酒は血行をよくしますが飲みすぎは禁物。日本酒で1日1合、ビールなら大瓶1本が適量とされています。タバコは百害あって一利なし。やめましょう。

### 事故に注意

事故により頭を強打し、認知症が発症する場合があります。家の段差を解消するなどし、転倒などに気をつけ生活しましょう。

## 子育て支援センター親子リズム運動のお知らせ

子育て中のお母さん、体を動かして日頃のストレスを発散しませんか？お子さん連れでも大歓迎です。

日時 2月13日(月)午前10時～正午  
場所 子育て支援センタープレイルーム  
内容 親子リズム運動  
対象 家庭にいる親子ならどなたでも  
講師 荒川由佳理先生  
持ち物 運動靴・タオル(動きやすい服装)  
参加人数 15組程度(事前に予約が必要です。託児希望者には託児室を用意します。)

申込み・お問い合わせ  
東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

## 栄養教室(基礎編)のお知らせ

食事の不適切な摂取、運動不足等によりおこる生活習慣病は年々増加が見られます。この教室では「自分の健康は自分で守る」を柱に健康について学習していき身近な材料を使って、調理実習を行い、バランス・味付け等を確認しながら食生活の見直しと健康を考える機会とします。

(栄養教室は希望する方のみ食生活改善推進員となる単位を取ることができます。)

対象 町民の方ならどなたでも  
日時 2月22日(水)午前10時～午後12時30分まで  
場所 保健福祉センター  
内容 「食べて防ごう生活習慣病～高脂血症」講話・調理実習・試食(希望者には体脂肪測定)  
持ち物 筆記道具・エプロン・三角巾 食材料の1部として参加者に100円の負担があります。

申し込み・問い合わせ 役場栄養士まで(☎82-2111)

## がん検診個別受診のお知らせ

胃・大腸・肺・乳房・子宮の各がん検診を旭川がん検診センターで随時個別に受けることができます。

対象者 胃・大腸 ...35歳以上の町民  
肺・乳房 ...40歳以上の町民  
子宮 ...20歳以上の町民  
料金 胃・子宮 1,500円  
大腸・肺 1,000円  
乳房(X線検査含む) 2,000円  
子宮超音波 500円  
子宮体部(必要な方のみ) 1,000円

・各検診は年1回の受診となります。今年度は平成17年4月から今まで上記検診を受けていない方に限ります。(胃・大腸・肺はミニドックの受診を含みます。)

・個別受診を希望される場合は依頼書を発行いたしますので、受診前に必ず保健福祉課保健指導係に申込みください。

・料金は申込み時にお支払い願います。  
・詳細やご不明な点は保健福祉課保健指導係(☎82-2111)までお問い合わせください。

# 2月

February

## 保健カレンダー

お問い合わせ 保健福祉課保健指導係 ☎82-2111

### 【2月分】

2日☎ 親子ふれあい教室 **予約制** 10:00～11:30  
3日☎ もくもく教室 **予約制** 13:00～14:00  
乳幼児健診 13:30～  
(通知者以外は14:30～)

9日☎ 親子ふれあい教室 **予約制** 10:00～11:30  
乳幼児予防接種

三種混合 13:45～14:00  
BCG 14:30～14:45  
麻しん 15:15～15:30  
風しん 16:00～16:15

14日☎ リハビリ教室 11:00～14:30

16日☎ 親子ふれあい教室 **予約制** 10:00～11:30

20日☎ 子育て相談 **予約制**

22日☎ 栄養教室(基礎編) 10:00～12:00

23日☎ 3歳児健診 12:45～13:15

28日☎ リハビリ教室 11:00～14:30

会場は保健福祉センターです!

<地域子育て支援センター>

<親子遊びの体験教室> **予約制**

3日☎ テーマ「お店屋さんごっこ」... 10:00～11:30

10日☎ テーマ「外遊び」..... 10:00～11:30

24日☎ テーマ「1歳児絵の具遊び」... 10:00～11:30

<遊びの広場>(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放)...9:00～12:00

1日(水)・6日(月)・7日(火)・8日(水)・14日(火)・15日(水)

17日(金)・20日(月)・21日(火)・22日(水)・27日(月)・28日(火)

会場は幼児センターです!

申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

### 【3月分】

1日☎ リハビリ教室 15日☎ 健康づくり講演会  
(理学療法士による指導) 16日☎ 元気っ子クッキング

3日☎ ごっくん教室 17日☎ 栄養教室(基礎編)

乳幼児健診 22日☎ 移動献血車来町

6日☎ 介護教室 27日☎ 子育て相談

9日☎ 乳幼児予防接種 28日☎ リハビリ教室

14日☎ リハビリ教室