

# いきいき健康情報

Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

だれも教えてくれなかった

## 認知症の基本知識



### ●認知症ってなんだろう

脳は人間の活動をコントロールする司令塔です。うまく働かなければ心も身体もスムーズに動きません。「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためさまざまな障害がおり、日常生活に支障をきたす状況がおよそ6か月以上継続していることを指すものです。一般的に高齢者がかかりやすいものですが、若年層で発症するケースもあり、65歳未満で発症する場合を「若年性認知症」といいます。

高齢社会の日本では、2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になると推計され、認知症予備群の人を入れると約4人に1人になると予測されます。認知症はとても身近な病気になりました。

### ●認知症の種類

認知症は、原因となる疾患によって大きく下記3つに分類できます。そのなかでも、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症については、認知症の9割を占めています。また、アルツハイマー型認知症は、認知症全体の7割近くを占め、若年性認知症においても約5割を占めています。

#### ▶脳にゴミが溜まる認知症

アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症

#### ▶脳の血管障害による認知症

脳血管性認知症

#### ▶その他(ウイルスや細菌による脳の炎症が原因)

クロイツフェルト・ヤコブ病、AIDSなどの感染症、アルコール依存症など

### ●認知症とよく似た症状を有する病気

正統圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患、不適切な薬の使用など。身体のださまざまな疾患が間接的に脳へ影響をおよぼし、認知症とよく似た症状があらわれる場合があります。原疾患に基づく治療を行えば回復しますが、長い間放置してしまうと回復できなくなります。

認知症のような症状がでて治せる病気の可能性があるため、できるだけ早めに専門機関へ受診することや、かかりつけ医に相談することが重要になります。また、認知症と診断されても早期に治療を行うことで、症状の改善や進行をゆるやかにできる場合があります。「おかしいな」「困ったな」ということがあれば、まずは相談を。

#### 【認知症相談窓口】

美波町地域包括支援センター ☎ 0884-77-1171

徳島県認知症コールセンター ☎ 088-678-4707

※土日祝除く、月曜～金曜日

### 地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 0884-77-1171

日程	イベント名	時間	会場
5月 9日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	手芸講座	13:30～15:30	木岐公民館
10日 水	総合相談(詐欺の話)	13:30～15:30	赤松基幹集落センター
11日 木	リハビリ体操	13:00～15:00	由岐公民館
12日 金	太極拳	9:00～9:50	日和佐公民館
	手芸講座	13:30～15:30	日和佐公民館
16日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	総合相談(体操)	13:30～15:30	志和岐公民館
17日 水	ノルディック・ウォーク	14:00～16:00	日和佐公民館
18日 木	いきいき体操	13:00～15:00	日和佐公民館
22日 月	いきいき体操	13:00～15:00	由岐公民館
	脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮
23日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	総合相談(お口の健康)	13:30～15:30	大戸公民館
24日 水	ノルディック・ウォーク	9:30～11:30	由岐公民館
25日 木	リハビリ体操	13:00～15:00	日和佐公民館
26日 金	太極拳	9:00～9:50	日和佐公民館
	総合相談(腸の話)	13:30～15:30	木岐公民館
29日 月	生き方と逝き方の未来設計塾	13:30～15:30	日和佐公民館

### 保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】健康増進課 ☎ 0884-77-3621

日程	イベント名	時間	会場
4月 26日 水	乳がん検診	8:30～11:00	日和佐公民館
	子宮がん検診	10:00～11:00	日和佐公民館
5月 10日 水	乳がん検診	8:30～11:00	由岐公民館
	子宮がん検診	10:00～11:00	由岐公民館
20日 土	特定健診・がん検診	8:00～8:30	志和岐定住促進センター
		9:15～12:00	由岐公民館
26日 金	こころの相談	時間帯予約	保健センター
30日 火	特定健診・がん検診	8:00～12:00	日和佐公民館

### メタボと塩分の関係



塩分を多く摂取すると、体内では薄めるため血液量を増やし体外へ排出しています。しかし、内臓脂肪が溜まると、塩分の排出を阻害するインスリンがたくさん分泌されてしまい、高血圧に繋がります。減塩だけでなく、メタボ解消も一緒に取り組みましょう。

#### 塩分摂取による高血圧メカニズム

- 1) 血液の中の塩気が濃くなり薄めようとのどが渇く。
- 2) 腎臓は尿の量を減らして血管の中の水分量を増やす。
- 3) インスリンにより塩分が体外へ排出されない。
- 4) 薄めようと血液量が増え続け高血圧になりやすくなる。

### おうち de 健康体操!!

日々の健康づくりのため、健康増進課保健師がオススメする自宅で簡単にできる「おうち de 健康体操」の一部をご紹介します。



おうち de 健康体操 動画はこちら→



#### 今回の体操:「股関節ほぐしの体操」

ウォーキング前にも取り入れてもらおうと股関節を柔らかくすることで歩きやすくなります。

- 1) 足の付け根を起点にほぐすような感じで、膝と足の付け根が同じ高さになるようにもも上げを行います。左右交互に10回。
- 2) 膝を横に無理のない範囲で広げてもも上げを行います。左右交互に10回。

