

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。

もの忘れを 予防しよう!



「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」

年齢を重ねると「最近もの忘れが増えた」と感じることはありません。これは脳の老化が原因であり、誰にでも起こりうる自然な現象です。しかし、認知症が原因のもの忘れは、加齢によるもの忘れとは性質が大きく異なります。



加齢によるもの忘れは、生理的な機能が老化し、思い出す能力が衰えたことよって起こります。他方で、認知症によるもの忘れは、脳の細胞が死んでしまったり、病気が原因で動きが悪くなったりしたために、記憶すること自体が難しくなるという違いがあります。

● 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違いの例

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
朝食のメニューが思い出せない	朝食を食べたこと自体忘れている
ヒントがあれば思い出す	ヒントがあっても思い出せない
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人と誰かわからない
物の置き場所を思い出せない	置き忘れ・紛失が頻繁になる
物覚えが悪くなったと自覚がある	数分前の記憶が残らない
日付や曜日、場所などを間違える	日付や曜日、場所がわからない

「認知症によるもの忘れ」の症状にあてはまる場合でも、それが認知症によるものかどうかはわかりません。気になる症状がある場合は、早めに病院を受診しましょう。

もの忘れの予防に、生活習慣を見直してみましょう!

高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかると、もの忘れが悪化するリスクが高いと言われています。

加齢は止めることはできませんが、生活習慣の改善は誰にでもできます。まずはできることからやってみませんか?

- ・十分な睡眠
- ・栄養バランスのとれた食事&減塩
- ・運動習慣を身につける
- ・人や社会と関わりを持つ



【お問い合わせ】 役場福祉課 ☎ 0884-77-3614

家庭血圧を測ってみよう④

『血圧は測るたびに変わる。どれが本当の血圧かわからないので高くても気にしない!』

家庭内でも食事や会話、日常的な動作などで血圧は変化します。どの値が「本当の血圧」なのかといえば、どういう状況で測定した値であっても、その時々の「本当の血圧」に変わりありません。病院や健診で高くなる場合もその方のその状況下での本当の血圧です。ただ、高血圧かどうかの判断には家庭血圧の正確な記録をかかりつけ医に見てもらわなければならないので、まずは家庭血圧を続けて測っててください。



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	
9月	5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
	6日 水	ノルディック・ウォーク	14:30～16:30	日和佐公民館
	7日 木	リハビリ体操	13:00～15:00	由岐公民館
	8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
	11日 月	いきいき体操	13:00～15:00	由岐公民館
	12日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
	13日 水	総合相談 (認知症のお話)	13:30～15:30	赤松基幹集落センター
	15日 金	脳若返り教室	14:00～15:00	デイサービスセンター竜宮
	19日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00	日和佐公民館
		総合相談 (認知症予防)	13:30～15:30	志和岐公民館
	21日 木	いきいき体操	13:00～15:00	日和佐公民館
	22日 金	太極拳	9:00～9:50	日和佐公民館
		総合相談 (お口の健康)	13:30～15:30	木岐公民館
	26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	大戸公民館	
28日 木	リハビリ体操	13:00～15:00	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	
8月	18日 金	こころの相談	予約制	美波町医療保健センター
		22日 火	女性とこどものケアルーム	10:00～11:30
	13:00～16:00			美波町医療保健センター
23日 水	健診結果説明会	個別にお知らせします	美波町医療保健センター	

※特定健診の結果説明会は、受診者の皆さんに個別にお知らせします。

「食」からフレイル予防

- フレイル対策で認知症の予防をしよう! -

脳の健康を保つためには、1日3食規則正しくバランスの取れた食事をすることが大切です。食事の改善は、フレイル予防や生活習慣病の予防にもつながります。

フレイル予防の為の食事のとり方

- ① 3食しっかりとりましょう
- ② 1日2回以上、「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせ食べてみましょう
主食: ごはん、パン、麺類
主菜: 肉、魚、卵
副菜: 野菜、いも、きのこ、海藻料理
- ③ 色々な食品をとりましょう

いつもの食事に少し足すだけで栄養 UP!
例: 朝食のパンとコーヒーにヨーグルトを足す
インスタントラーメンにたっぷりの野菜や卵を入れる など

