

タッチパネルで物忘れテスト・脳トレ!

「1番なりたくない病気はなんですか?」

40歳以上の方にアンケートをとると1位はがん、2位が認知症ですが、65歳以上の方々に伺うと、1位は認知症です。認知症は大部分が65歳以上で発症し7人に1人の割合といわれています。認知症にもいろいろな原因がありますが、その半分を占めるのがアルツハイマー型認知症です。

「早期からの薬服用が効果的」

アルツハイマー型認知症の場合は、認知症が軽度の段階から内服を開始すると、薬の効果が期待できます。早期発見・早期受診が重要です。

タッチパネルで脳トレしてみませんか?

脳を働かせなければ、血流も悪くなり、認知機能が低下してしまいます。認知機能の低下は認知症につながるため、認知症予防や認知症の症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせることが大切です。

◆認知症予防のための脳トレ

パズル、計算、読み書き、麻雀、囲碁、将棋、オセロ等いろいろありますが、しなければならぬと思うようになると、それがストレスになり、逆効果になります。どれも楽しい範囲で行うことが大切です。

◆タッチパネルで脳トレ

昔話を題材にした問題や、間違いさがしなど楽しみながら実施できるプログラムです。

問題の難易度も分かれていて、自分で選ぶことができます。音声を聞きながら、画面にタッチするだけでできます。

タッチパネルで物忘れテストしてみませんか?

タッチパネルで早期発見のための物忘れテスト
▶タッチパネルとの対話方式で行います。質問に対して軽く指で画面をふれるだけです。
▶テスト時間は結果表のプリントアウトも含めて約5分です。

物忘れテスト・脳トレタッチパネルは、包括支援センターに設置しています。関心のある方はぜひ、包括支援センターまでお越しください。また、地域の集いの場等で試してみたい時には、タッチパネルを持って伺うこともできます(脳トレは除く)。お気軽にご相談ください。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

◆40歳～74歳までの仙北市国保の方が対象◆

特定健診が医療機関でも受けられます

特定健診は糖尿病、高血圧などの生活習慣病の早期発見と予防のための健診です。月平均の医療費においても、健診を受けていない人は、受けている方よりも約1.7倍高いことがわかっています。健康な生活を送るためにも、年に1回は健診を受けましょう。

【受診期間】6月～11月 【健診料金】無料

【対象者】40歳～74歳までの仙北市国民健康保険加入者

【受診の仕方】希望する協力医療機関に必ず予約をしてください。受診の際には「保険証」と「各種健(検)診受診券」を持参してください。

※「各種健(検)診受診券」は、お住まいの町内の健康づくり推進員の方がピンク色の封筒で配布しています。

※協力医療機関一覧は「平成30年度版仙北市健診ガイド」10ページに掲載しています。

※国民健康保険のドック健診、市の集団健診と重複して受けることはできません。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン

7/4 時間 13:00～16:00

血圧測定と健康講話
演歌体操など

7/17 時間 10:00～15:00

脳トレゲームをします。

「えくぼの会」では、毎月サロンを開き、個人の悩みや相談に応じています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとするスペースです。どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。
傾聴ボランティア「えくぼの会」

場 所 田沢湖健康増進センター
参加費 100円(飲み物代)

相談は
秘密厳守
です



問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

健康ワンポイント

6月は虫歯予防月間です!

歯は、消化器官のひとつで、食べ物をよく噛んで食べることで消化吸収をよくします。その他に発音、表情、体のバランス、脳への刺激など様々な役割を果たしています。

虫歯や歯周病の原因であるプラーク(歯垢)といわれる細菌の塊が、歯と歯肉の間にすみつき、歯をむしばんでいきます。虫歯や歯周病予防の基本は歯磨きです。歯磨きをする時は、1本1本丁寧に磨くことを意識しましょう。また、食事はよく噛むことを意識しましょう。よく噛むことで、歯の健康の維持や消化吸収アップ、脳の活性化につながります。

初期の虫歯や歯周病は自覚症状がほとんどありません。痛みや腫れが出てからでは、病状が進行しています。定期的に歯科健診をうけ、歯の健康を守りましょう。

詳しい歯科健(検)診の内容は、次の「成人・高齢者の歯科健(検)診のお知らせ」をご覧ください。また、協力歯科医療機関は、受診券のウラ面や「仙北市健診ガイド」の8ページをご覧ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

成人・高齢者の歯科健(検)診のお知らせ

【歯周疾患検診】

対象者 今年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方

対象者の方には「緑色」の受診券が配布されています。

検診場所 協力歯科医療機関での個別検診(要予約)
受診券のウラ面に医療機関一覧を載せています。

検診料金 1,000円

※仙北市国保加入者、今年度中に70歳になる方、後期高齢者医療保険被保険者、生活保護受給者、社会保険で非課税世帯の方(市・県民税世帯証明書ををご持参ください)は無料になります。

【高齢者歯科口腔健診】

対象者 ○受診日に75歳以上の後期高齢者医療保険の方

○受診日に75歳以上の生活保護受給者

対象者の方には「青色」の受診券が配布されています。

健診場所 協力歯科医療機関での個別検診(要予約)
受診券のウラ面に医療機関一覧を載せています。

健診料金 無料

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

脳若さわやか教室

～さあみんなではじめよう! 認知症予防～

▶脳を若くするポイント
・新しいチャレンジ!
・人と会って話す
・たくさん笑う

認知症について正しく理解し、認知症にならないための予防方法などを楽しく学ぶ教室です。1人での参加、お友だちを誘っての参加どちらも大歓迎です。スタッフがサポートしますので、お気軽にご参加ください。

1回目の期日と場所

7月23日(月) 角館交流センター
7月27日(金) 田沢湖健康増進センター

※7月～12月まで、月1回の開催予定

時間 10:00～11:30

対象 65歳以上の方で、認知症予防に取り組みたい方

定員 各会場20人程度

内容 認知症についてのお話、タブレットを使用した脳若トレーニング、健康体操、調理実習などを予定しています。申込者には個人案内をします。

申込期限 7月10日(火)

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283