

認知症シリーズ②

認知症の原因となる病気はいくつかありますが、今回と次回にわたり、多いものをいくつか紹介してみたいと思います。今回は、1番多いといわれているアルツハイマー病と、少しずつ増えている傾向のあるレビー小体型認知症について紹介します。

1. アルツハイマー病

脳内にたんぱく質のゴミが蓄積し、神経細胞のネットワークが壊れ、脳が委縮しておこる病気です。記憶や思考能力がゆっくりと障害され、最終的には日常生活のもっとも単純な作業を行う能力さえ失われていきます。

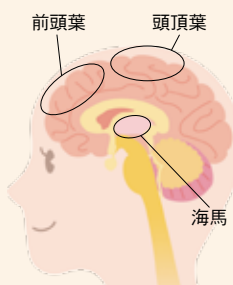
認知症に占める割合が1番多く約50%を占め、比較的早い段階から記憶や見当識障害の他、不安・うつ・妄想などが出やすくなります。また、ゴミのたまる部位によって症状の出方が違い

- 海馬にたまる → 新しいことが覚えられない。少し前の体験をすっかり忘れる。
- 頭頂葉にたまる → 道具が使えない。道に迷う。
- 前頭葉にたまる → 解決能力が低下する。家事が段取りよくできない。などの症状が出ます。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

2. レビー小体型認知症

脳の広い範囲に「レビー小体」という異常なたんぱく質がたまり、脳の神経細胞が徐々に減っていく進行性の病気です。症状としては「認知機能の変動(時間や場所、周囲の状況に対する認識や会話をした際の理解力などの悪い時とよい時の差が目立つ)」「幻視(実際には存在しないものが見える)」「レム睡眠行動障害(眠っている間に怒鳴ったり、奇声を上げたりする)」「パーキンソン症状(体や表情が硬くなる、手足が震える、小股で歩く、突進して止まらなくなるなど、いくつかの運動症状が出現する状態)」などがあります。そのほか、誰かがいる気配がすると感じたり、家族が偽物だと思ったり、自分の家ではないと思ったりする妄想が出ることもあります。



物忘れはありますが、アルツハイマー病に比べ軽度であることが一般的です。

※次回は「脳血管性認知症」と「前頭側頭型認知症」について紹介します。

健康ワンポイント

ストレスに負けない心と体づくり

① ストレスに負けない心と体づくり

“ストレス社会”といわれる現代、多くの人々が何らかのストレスを抱えています。適度なストレスは緊張感をもたらし、活力のもとになりますが、強すぎるストレスは、心に悪影響をおよぼします。ストレスをためこまない生活を心がけ、ストレスと上手につきあうことが大切です。

② ストレス対処は日ごろから

普段からストレス対処を意識した生活をする事で、心身が疲れにくくなりストレスに強くなります。

1. ストレス処理能力を高めよう!

ストレスに強くなるポイントは「きつとうまくいく」と考えること。また、「どうせダメに決まっている」→「きつとできる」、「疲れた」→「よく頑張った」など意識的に物ごとをよい方向にとらえて口に出していうことで、気持ちが切り替わり、違う視点で物事をとらえるきっかけになります。

2. ストレスに効く栄養をとろう!

神経疲労を軽減するビタミンB群、イライラなどの興奮を抑制するカルシウム、ストレスに強い体をつくるたんぱく質などを毎日の食事で意識してとりましょう。

3. 疲れたときこそ「笑顔」をつくらう!

「笑い」には自分の周囲の人へのリラックス効果があるだけでなく、免疫力の向上、ストレスの緩和、脳の活性化などにも効きます。鏡の前で「つくり笑い」をするだけでも効果があります。

あなたはストレスをため込んでいませんか？
心の健康状態に目を向けてみましょう!

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

65歳から始める健康体操

『いきいき元気アップ教室』参加者募集!

“自分の足で”“自由に好きなところへ”をお手伝いします。少し体力が落ちてきた方向けの教室です。軽い体操からはじめ、個人の体力に合わせて無理のない運動をします。楽しく笑いながら、体力づくりをしましょう。

- 期日** 10月16日(火)、23日(火)、30日(火)、11月6日(火)、13日(火)、20日(火)
- 場所** 角館交流センター
- 時間** 14:00～15:30(初回のみ13:30開始)
- 対象者** おおむね65歳以上の方で、少し体力の衰えを感じている方、立ち座りが大変になってきた方

- 講師** 柴田栄宜氏(健康運動指導士)
- 持ち物** 水分補給のための水かお茶、運動しやすい室内靴、タオル
- 申込期限** 10月9日(火)
- 申込・問合せ** 仙北市包括支援センター ☎43-2283



特定健診・後期高齢者健診・一般健診

結果説明会へ参加しよう!

健診結果説明会で一緒に結果を確認して、自分の健康生活に活用する方法を見つけましょう。

健診の結果には、あなたの健康度をさらにアップさせるヒントがつかえます。結果の見方がわからない、運動や食事などの生活習慣を見直したい...と考えている方はぜひ結果説明会にお越しください。保健師・管理栄養士がお待ちしています♪

地区	期日	受付時間	場所
角館地区	9月28日(金)	13:30～15:00	健康管理センター
	10月1日(月)	9:30～11:00	雲井集落センター(会議室)
		13:30～15:00	健康管理センター
田沢湖地区	10月3日(水)	10:00～11:00 13:30～15:00	健康管理センター
	10月15日(月)	13:30～15:00	神代就業改善センター(談話室)
	10月16日(火)	9:30～11:00	神代就業改善センター(多産業室)
		13:30～15:00	田沢湖健康増進センター(ホール)
	10月17日(水)	13:30～15:00	田沢交流センター(生涯学習室)
西木地区	10月18日(木)	9:30～10:30	田沢湖健康増進センター(ホール)
	10月19日(金)	9:30～11:00	田沢湖健康増進センター(ホール)
	10月29日(月)	13:30～14:30	西木総合開発センター(宿泊研修室)
10月30日(火)	13:30～14:30	桧木内公民館(大会議室)	
	13:30～14:30	紙風船館(和室)	

※申し込みは不要です。受付時間内に直接会場にお越しください。
※当日参加できない方に、電話での相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

内容

- 個別にお話します。
- ①健診結果の説明
- ②健康生活ポイントについて
- ③体組成測定(内臓脂肪・筋肉量・体内年齢など)
- ④血圧測定
- ※担当:保健師、管理栄養士

持ち物

- ①健診結果通知書
- ②健康手帳(お持ちの方)
- ③必要な方は めがね
- ④「せんぼく健康ハッピー大作戦」ポイントカード(結果説明会はポイント対象事業です。お持ちの方はご持参ください)

神代診療所

9月の休診のお知らせ

9月26日(水) **休診**

ご不便をおかけしますが、よろしくお祈りいたします。

問合せ 神代診療所 ☎44-2118