



**保健福祉だより**

◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

## 認知症を予防しよう

かつて「人生50年・1」と言われていた時代がありました。今の日本人の平均寿命は男性78歳、女性84歳と長生きになりました。長寿が喜ばれる反面、認知症の高齢者も増加してきます。

高齢化社会を元気に過ごすために認知症予防について考えてみましょう。

### 認知症とは？

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、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている期間が、およそ6ヶ月以上続いている状態を指します。最も多いのが、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいくアルツ

ハイマー病、レビー小体病などです。次に多いのが、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その結果その部分の神経細胞が死んだり、神経のネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症です。

### 症状は？

脳の細胞が壊れることにより記憶障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下、思いがけない感情の反応があります。

また、本人がもともと持っている性格、環境、人間関係など様々な要因が絡み合って、うつ状態や妄想のような精神症状や徘徊、興奮・暴力、不潔行為など日常生活への適応を困難にする行動上の問題が起こってきます。

### 診断・治療は？

認知症は治らない病気だから医療機関に行っても仕方がないという人がいますが、これは誤った考えです。認知症も早期受診、早期発見、早期治療は大切です。精神科、神経内科、脳神経外科などの認知症専門医に相談しましょう。

進行を遅らせることのできる治療薬が開発されています。

### あなたは何点ですか？

次の質問に答えて下さい。「はい」と答えた数が多いほど注意が必要です。

- 1 一日ほとんどゴロ寝、テレビを見て過ごす。
- 2 これといった趣味がない。
- 3 話し合える友人がいない。
- 4 外出嫌いで家にこもりがち。
- 5 自分の仕事や役割がない。
- 6 世の中のことに興味が無く、本や新聞を読まない。
- 7 これといった生きがいがない。
- 8 体を動かすことがおっくうがり、無精なほうである。
- 9 冗談を言ったり聞いたりすることが嫌だ。
- 10 いつも愚痴ばかりこぼす。
- 11 「死にたい」が口ぐせ
- 12 神経質、几帳面すぎると言われる。
- 13 あれこれ取り越し苦労ばかりする。
- 14 いつもイライラして怒りっぽい。
- 15 何かに感動する心がなくなった。
- 16 何でも自分でやらないと気がすまない。
- 17 言い出したら聞かず、頑固と言われる。
- 18 無口と言われる。

### 予防方法は？

日常生活の中で、認知症の予防につながる事を紹介します。

- 19 つれあいが亡くなって5年以上になる。
- 20 「ありがと」と言う言葉が気軽に言えない。
- 21 昔の自慢話ばかりしている。
- 22 新しいことに興味が無い。
- 23 何でも自分中心でないと気がすまない。
- 24 何でも我慢することが難しい。
- ① 適度な運動で足腰を鍛える。
- ② 短い昼寝（30分程度）をしよう。
- ③ 食事に気をつけよう。
- ・ 塩分を控えめに
- ・ 動物性脂肪をとりすぎない。
- ④ 家族の中で役割をもとう。
- ⑤ 会話を楽しみ、大いに笑おう。
- ⑥ 脳を鍛える趣味を持とう。



## 特定健診のお知らせ

# 年1回特定健診「メタボ健診」を受けましょう 「病気を見つける健診」から「予防のための健診」へ

医療保険者による特定健診がはじまって4年目となります。

日高町では、通年健診を受けられる体制になっていますので、年1回忘れず受診しましょう。

**【実施期間】** 平成23年5月1日～平成24年3月31日

**【対象】**

- ・平成23年4月1日から継続して日高町国民健康保険に加入しており、年度内に40～74歳になる方
  - ・75歳以上の後期高齢医療受給者の方
- ※妊産婦さんや長期入院されている方、施設入所されている方は対象外になります。  
また、年度途中医療保険の異動のあった方も対象になりません。

**【申し込み】** 受診前に必ず申し込みをしてください。（個別健診は、受診予定日の一週間前まで）

日高町役場保健福祉課 電話01456-2-6183

日高総合支所住民生活課 電話01457-6-3173

**【料金】**

<個別健診> 1,700円（75歳以上 820円）

<集団健診> 1,300円（ " 520円）

※住民税非課税世帯の方は、無料になります。課税状況を確認するための同意書を提出してください。

**【方法】**

<個別健診> 門別国保病院、日高国保診療所、

勤医協厚賀診療所、富川駅前クリニック

<集団健診> 北海道対がん協会（がん検診と一緒に受けられます）

日高地区 平成23年11月18日

門別地区 平成23年12月10～14日

厚生連札幌厚生病院、鶴川厚生病院（農協組合員のみ）

**【その他】**

※ 受診券は、申し込みのあった方に発行します。

※各医療機関の日程や時間帯は申し込み時に説明します。

※国民健康保険以外に加入している方は、事業所にお問い合わせください。



## 保健推進員さんの

# おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介するコーナーの第5回目（最終回）今回は、平成21年9月のクッキングサークルで調理したメニューの中から「焼きイカの和風マリネ」をご紹介します。

第2弾は、12月号から紹介する予定です。お楽しみに。

**▼材料 <4人分>**

- ・イカの胴・・・400g
- ・サラダ油・・・小さじ2
- ・飾り用レタスとトマト
- ・A（ミョウガ4本、しょうが6g、青じそ8枚）
- ・B（だし汁1カップ、しょうゆ大さじ2、酢大さじ2、オリーブオイル 小さじ2）

**▼作り方**

- ①イカは下処理をし両面に浅く切り目を入れる。フライパンにサラダ油を入れ、熱し、中火で両面を3～4分蓋をして焼き、薄く輪切りにする。
- ②ミョウガは縦半分に切ってから端から薄く切り、水にさらし水気を切る。青じそは千切り、ショウガはみじん切りにする。
- ③イカをBで漬けて数分おく。
- ④イカにAを和えて、飾り用レタスとトマトと一緒に盛りつける。

