

健康長寿のまちづくり

認知症の原因とその対策について

近年、わが国では生活様式の変化により、高血圧、糖尿病などの生活習慣病が増えています。認知症の発症には、生活習慣病が関与していることが明らかになってきました。生活習慣病の原因となる血管の老化を防ぎ、動脈硬化を予防することは、認知症発症予防のために重要です。



高血圧 血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が進み、脳梗塞や脳出血を発症しやすくなります。

中年期から血圧が高い人は、認知症のリスクが高いことが明らかになっており、注意が必要です。

日常生活で気を付けること

- 塩分は控えめにし、酸味や香辛料などをうまく利用しましょう。
社会参加などにより、ストレスをためこまないようにしましょう。
適度な運動習慣を身につけましょう。(運動制限のある方は、かかりつけ医にご相談ください)

糖尿病 糖尿病は認知症との関連が注目されています。疫学研究により、糖尿病の人は糖尿病でない人に比べ、アルツハイマー病は約1.5倍、脳血管性認知症は約2倍起こりやすいことが明らかになっています。

糖尿病を治療せずに放置すると、認知症のリスクが高くなります。また、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が高い人ほど起こりやすいとされています。

日常生活で気を付けること

- 野菜や海藻など食物繊維の多い食品を摂りましょう。
ゆっくりよくかんで食べ、血糖値が急激に上昇しないようにしましょう。
間食や夜食は控え、三食バランスよく食べましょう。



認知症のリスクとなる疾患を予防し、生活習慣の改善を行うなど早期からの対策が重要になります。健診などで生活習慣病を指摘された方は、かかりつけ医に早めに相談してください。



●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ
ホームページがリニューアルされています。ぜひご活用ください。
豊前市・築上郡の医療と介護の検索は あんしんねっと
「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご活用ください。



一俳句

尾形 忍選

一川 柳

桐村

佳苗選

靴紐を結び直して秋暑し

島宿の遠き潮騒十三夜

子の頬の飯のひと粒敗戦日

多肉植物育つ蝸壺敗戦日

山寺の暮れの一打や銀杏散る

白猫のひとみはブルー木下閣

床の間の遺品のギター月今宵

宣誓の太き子の声秋高し

煉瓦館ならぶキャンパス鳥雲に

よき風の折々ありて残暑かな

秋風や川の流れに笹のふね

新涼やきりりと縮むる一重帯

墨の香を立たせ筆措く後の月

若かりし父母の遺影や夏の月

風きつて走る自転車翹雲

一短歌

稲の穂のそよぐ田の道わが母の今日は命日彼岸の近し

陽ざかりを育て来たりし「華の風」菊をかこみて友とのひととき

月が出で星の光に影落とす夢を語りてウオーキングする

枯枝にカモフラージュして横たわる栗拾いをれば青大将の居て

わが仕事とらえて孫は真似をする遠くで笑い堪える婆

人間が勝手に自然切り開きそのつけやがて猛威を振るう

須臾の間を肩に止まりし赤とんぼ翅きらめかせ風と去り行く

ミニトマトの誘引終へて匂ふ手を洗ふがごとく夕月の射す

二反田 和美選

二反田和美

高畑 廣視

佐々木 功

コロナ禍に芽吹く大地の底力

来年もきれいに開花期待する

七光り受けて自分は錆びました

母親がふと現われる娘のしぐさ

花丸がやる気に燃える元気な子

コイン買い育ててみての価値を知る

持ち味の明るさ顔も輝いて

杖頼りよそ見どころか握る汗

傷つける嘘は嫌いだ憎さ増す

おかげさま自然に言えて満たされる

白木すなえ

小川 一昭

奥 昭仁

小出石美典

小林 正文

中島 新一

林 嘉子

百留津規子

横川 洋子

桐村 佳苗

令和5年度 中津ファビオラ看護学校 准看護学科 一次募集

- 募集人員 30名(推薦・社会人入学者を含む)
修業年限 2年間
願書受付期間 11月4日(金)~12月2日(金)必着
試験日 12月10日(土)10:00時開始(受付:9:30~9:50)
場所 中津ファビオラ看護学校
試験科目 一般教養、作文、集団面接
合格発表 12月14日(水)9:00
問い合わせ先 中津ファビオラ看護学校 〒871-0162 大分県中津市大字永添字小森2110番地 TEL 24-7270

大分県立工科短期大学校 第23回学園祭

- VR体験教室、ゲーム、展示コーナー、ものづくり体験教室(事前申込)などたくさんのイベントを計画しています。どなたでも参加できますので、ぜひご来場ください。
日時 11月12日(土)10:00~15:30
場所 大分県立工科短期大学校(中津市東浜407-27)
料金 無料(有料イベントあり)
※その他の詳細については下記までお問い合わせください。
申し込み・問い合わせ先 大分県立工科短期大学校 TEL 23-5500 FAX 23-7001 E-mail:ao@oita-it.ac.jp

全国一斉年末借金・生活お困りごと 36時間LINE・電話相談

- 生活保護受給・借金問題・新型コロナウイルス感染拡大に伴う生活困窮や雇用関係などについての相談に司法書士が無料で応じます。必要に応じ、行政機関への同行などの支援も行います。
日時 12月3日(土)10:00~4日(日)22:00
相談方法 LINE相談 電話相談 TEL 0120-7832-36
主催 日本司法書士会連合会 福岡県司法書士会
問い合わせ先 福岡県司法書士会事務局 TEL 092-722-4131



いきいきシニア就業相談会開催

- おおむね60歳以上の就業希望の方々を対象とした相談会です。仕事に関するご相談と併せて健康測定会も実施します。普段なかなか測定することのない「血管年齢」・「脳年齢」を測定し、測定結果について説明とアドバイスを行います。参加は無料ですので、ぜひ、お気軽にご参加ください。
日時 11月24日(木)10:00~14:00
定員 50名(事前予約制)※履歴書不要
場所 北九州まなびとESDステーション(小倉北区魚町3丁目3-20中屋ビル地下1階)
申し込み・問い合わせ先 福岡生涯現役チャレンジセンター 北九州オフィス TEL 093-513-8188