

健康長寿のまちづくり

認知症対策事業について

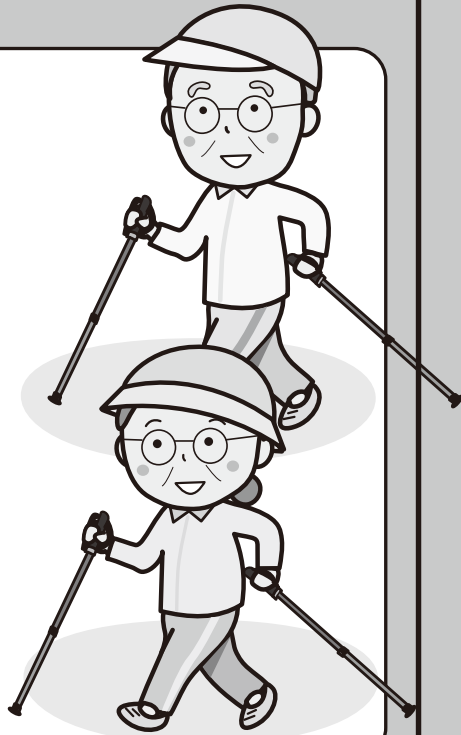
町では、認知症サポート医である大川病院の大川順司先生のご協力を得ながら認知症対策事業を展開しています。今回は認知症と運動の効果について、大川病院の濱村作業療法士にお聞きしました。

認知症と運動の効果について

2019年5月14日にWHO(世界保健機関)より、初めて認知症のガイドラインが発表されました。ガイドラインでは「認知症予防のための12項目」が挙げられ、その中でも「定期的な運動」、「禁煙」、「栄養」の推奨度が特に高いとされています。

そこで今回は、「定期的な運動」(主に有酸素運動)が認知症予防にどのような効果をもたらすと考えられているのかをご紹介します。

- ①運動をすることで、認知症の原因である脳内の※「アミロイドβタンパク」が減少するといわれています。
※脳内に蓄積し、脳細胞を死滅させるといわれているたんぱく質
- ②認知症のリスクを高める生活習慣病の改善につながります。
- ③脳の血流を改善します。
(脳にも多くの新鮮な酸素や栄養が運ばれます。その結果、脳細胞も活発に働くようになります)
- ④脳の記憶中枢である「海馬」の神経細胞を活性化するといわれています。



認知症予防における「運動」の効果をご紹介します。しかし、苦しい運動によりストレスを感じると、かえって効果が上がらないということも研究により分かってきました。

ノルディックウォーク、フレイルチェックなど、上毛町では世代を越えて手軽に楽しむことのできる活動があります。ぜひ楽しみながら参加されてみてはいかがでしょうか？

●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(内線431)

10月はふくおかプラごみ削減キャンペーン実施月間です。

マイバッグ(買い物袋)を持ち歩いたり、リユース容器を利用するなど、私たち一人ひとりが普段の生活でワンウェイ(使い捨て)プラスチックごみ問題について考えて、ごみを減らしていきませんか。

ふくおかプラごみ削減協力店では、レジ袋などのワンウェイプラスチックの使用削減、食品トレイ回収などのリサイクルの推進、紙ストローへの変更などの代替品の利用促進などに取り組んでいます。

◎消費者の皆さんは

- お買い物の際にはマイバッグを持参し、不要なレジ袋の辞退に努めましょう。
- お出かけの際は、マイボトルを持参しましょう。
- プラスチック製のストローの使用は控えましょう。
- 詰め替え商品など、ごみの少なくなるものを選びましょう。

◎事業者の皆さんは

- お客さまへマイバッグ持参を呼びかけ、不要なレジ袋等の提供を控えましょう。
- 再生材・バイオプラスチックを使用した環境配慮商品の使用・販売に努めましょう。
- 従業員の方に、マイバッグ・マイボトルの使用を推奨しましょう。

●問い合わせ先 福岡県循環型社会推進課 TEL 092-643-3371



保健師だより

新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症を防ぐには一人ひとりが感染対策を徹底して続けていくことが大切です。不自由さを感じることもありますが、みなさん自身を守るだけでなく、周りの人の命を守るためにも感染対策にご協力をお願いします。

感染防止の3つの基本

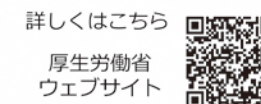
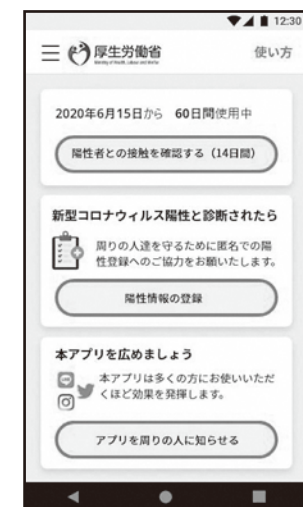
- ①身体的距離の確保
飛沫感染を防ぐために、人との間隔はできるだけ2mはあけましょう。
- ②マスクの着用
外出時や屋内でも誰かと会話をするとき、人との間隔を十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用しましょう。
※ただし、気温・湿度の高い中でのマスク着用には注意が必要です。人と2m以上の距離が保てる場合は適宜マスクを外して休憩しましょう。
- ③手洗い
外出先から帰宅したとき、調理の前後や食事前などにこまめに手を洗いましょう。手洗いは20~30秒程度かけてせっけんで丁寧に洗いましょう。



新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをお願いします。

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)を入れておくと、2週間以内に出会った人の中で感染者が発生した場合に自動でアプリが教えてくれます。

また、自分が感染した場合、アプリを通じて伝えることができ、多くの人々が利用することで感染拡大を防ぐ効果が期待できます。



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

- 講座名 手縫いで簡単マスク作り
※ハサミ・裁縫道具をご準備ください。
 - 開催日 11月13日(金) 10:00~12:00
 - 場所 豊前市外二町清掃センター(八屋322-45)
 - 募集人数 12名
 - 申込期間 10月5日(月)~30日(金)
 - 受付時間 8:30~16:30
- ※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、変更または中止させていただくことがあります。
- 申し込み・問い合わせ先 豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192



いのちへの優しさとおもいやり ~10月は臓器移植普及推進月間です~

誰かのためにできること。あなたの意思で救える命があります。

臓器提供へのあなたの意思は、臓器提供意思表示カードや運転免許証、健康保険証の意思表示欄への記載で示すことができます。家族や大切な人と「移植」のこと、「いのち」のことを話し合い、臓器提供について「提供する」「提供しない」どちらかの意思を示すことが大切です。



●問い合わせ先 (公社)日本臓器移植ネットワーク TEL 0120-78-1069 (公財)福岡県メディカルセンター TEL 092-432-5577