

保健師だより

認知症を予防するために ～刺激のある毎日を過ごしましょう～

「認知症」は、誰でもかかる可能性のある脳の病気ですが、発症する年齢は人によって大きく異なります。発症しない、もしくはなるべく発症と進行を遅らせるためには、どうしたらいいのでしょうか。大切なのは、何歳になっても、脳と体を楽しく積極的に使うことです。



① 快い刺激で笑いましょう

意欲をもたらすホルモン「ドーパミン」は笑うことで作られます。

② コミュニケーションを図りましょう

社会との接触がなくなると、認知機能は低下していきます。家族や友人・近隣の人たちと話す機会を積極的に作りましょう。

③ 日課や役割を持ちましょう

日々「なんとなく」漫然と過ごすことは、脳も体も衰えさせてしまいます。

④ バランスの良い食事を摂り、定期的な運動をしましょう

生活習慣病のある方もない方も、生活を見直してみましょう。生活習慣病は血管にダメージを与え、脳血管へのダメージは認知症に直結します。

①～④を心がけながら、さらに若いころにやってみたかったことや興味のあることに、できる範囲でチャレンジしてみたいかがでしょうか。心も体も元気に、はつらつと毎日を過ごしましょう。※いやいや行っても脳への良い刺激にはなりません。あくまで「楽しい刺激」であることが大切です。

認知症の予防のため、簡単な検査を受けてみませんか。

地域包括支援センターには“TDAS(ティーダス)”という、パソコンからの質問に画面を指で触って回答するだけで認知症の簡易検査が受けられるソフトがあり、無料で利用できます。検査時間はひとり20分程度です。

この検査を受け、「日常生活に支障はほとんどないが、認知や記憶の低下が軽度見られる」という「軽度認知障害(MCI)」という結果が出た方を対象に、その後保健師や看護師からの生活指導を受け、定期的に“TDAS検査”を受け経過を追っていく、ということに協力していただける方も募集しています。

「最近物忘れが心配」「予定や約束を考えると面倒くさくなってきた」という方、一度詳しい検査を受けてみませんか。

まずは電話でお問い合わせください。

●認知症・もの忘れに関する相談・問い合わせは 長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322(直通)



認知症コロカラ(こころとからだ) 教室のお誘い

長寿福祉課と敬愛会が協力し、「認知症」に関する健康教室を開催します。予防のための脳トレ体操の他、認知症の方の行動に対する対処法などを寸劇でわかりやすくお伝えします。



- 時 間 いずれも10:00～11:30
■開催場所 こうげクリニック裏 ほほえみ館 大ホール
■講 師 脳トレ体操・音楽療法士 薬丸 まゆみ 氏 (医師については未定です)
■参 加 費 無料
■主 催 長寿福祉課・敬愛会

●問い合わせ先
長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322(直通)
敬愛会 居宅介護支援事業所わかば TEL 75-4550

■開催日及び内容

- ◎5月21日(土)
・認知症学習会(認知症サポーター養成講座)
・「家にいるのに「帰りたい」と言う場合」
◎6月18日(土)
・脳トレ体操
・「ご飯を食べたのに食べてないと言う場合」
◎8月20日(土)
・脳トレ体操
・「財布がなくなった・盗られたと言う場合」
◎10月15日(土)
・脳トレ体操
・「大事な用事や約束を忘れてしまう場合」
◎11月19日(土)
・医師による講演「認知症の治療(仮)」
◎12月17日(土)
・脳トレ体操
・「ないものが見えてしまう場合」
◎平成29年2月18日(土)
・くもん学習療法体験
～学習療法と脳の健康について～

北九州東県税事務所からのお知らせ
5月31日(火)は自動車税の納期限です

自動車税などの県税は、教育、福祉の充実、産業の振興、道路の整備などの貴重な財源となります。車をお持ちの皆さん、お忘れなく最寄りの金融機関、郵便局、指定のコンビニエンスストア、県税事務所などで納期限までに納めてください。また、ご自宅のパソコン・携帯電話の専用サイトからクレジットカードによる納税も可能です。

※納期限までに自動車税を連絡もなく納付されない場合、預金など財産を差押することがあります。

●問い合わせ先
福岡県北九州東県税事務所 自動車税係
TEL 093-592-3501

男性料理教室参加者募集のお知らせ

簡単に作れる家庭料理を学びませんか。料理が初めての方、料理に興味のある方など、多くの方の参加をお待ちしています。

■日 時 全6回 10:00～12:30
6月23日(木)、8月18日(木)、
10月27日(木)、12月22日(木)、
平成29年1月26日(木)、2月23日(木)

- 場 所 げんきの杜
■対 象 者 町内にお住まいの男性(年齢は問いません)
■講 師 食生活改善推進員
■参 加 費 1回につき500円(材料費)
■申込締切 6月3日(金)まで
■主 催 食生活改善推進協議会



●問い合わせ先
子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3111(内線224)

『くらし・事業なんでも相談会』開催のお知らせ

弁護士・公認会計士・税理士・司法書士・土地家屋調査士・不動産鑑定士・行政書士・社会保険労務士が「無料」で相談に応じます。お気軽にお越しください。

- 日 時 6月4日(土) 10:00～16:00
受付終了 15:30
■場 所 北九州市立商工貿易会館2階(北九州市小倉北区古船場町1-35)
■相 談 料 無料(1人30分)
■主 催 福岡専門職団体連絡協議会(福岡さむらいネットワーク)
■共 催 福岡市、北九州市、久留米市、飯塚市
■後 援 福岡県

●問い合わせ先
福岡県弁護士会 TEL 092-741-6416

5月12日(木)は「民生委員・児童委員の日」です

民生委員は、各市町村に置かれるボランティアで、住民の皆さんの最も身近な相談相手です。医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、失業や経済的困窮による生活上の心配ごとなどさまざまな相談に応じています。

関係機関へのつなぎ役となり、高齢者などの見守り、子どもたちへの声かけなどを行ったりもしています。

民生委員・児童委員の日を中心とする活動強化週間(5月12日から18日)には、上毛町民生委員児童委員協議会もPR活動などを実施します。この機会にぜひ民生委員・児童委員について関心を持っていただき、活動へのご理解とご協力をお願いします。

●問い合わせ先
長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線167)

人権擁護委員制度をご存じですか

6月1日は、「人権擁護委員の日」です。人権擁護委員は、国民の皆さんが人として幸せな毎日を送っていくための権利「人権」が侵害されないよう常に注意を払い、もし、人権が侵害されたときは、被害救済のため速やかに適切な処置を取り、また、人権の大切さについての理解を深めてもらうための活動にも努めています。

人権擁護委員は、あなたの街の身近な相談パートナーとして、家庭内の悩みごとや隣近所とのトラブル、いじめや差別などの相談に応じています。相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽に相談ください。



●問い合わせ先
福岡法務局行橋支局内 行橋人権擁護委員協議会
TEL 0930-22-0476

不正大麻・けし撲滅運動
-きれいなけしの花に注意-

きれいなけしの花を見かける季節になりましたが、けしには植えて良いものと、悪いものがあります。

植えてはいけないけしの特徴

- ・草丈が大きく1m以上になる。
・全体が白っぽい緑色をしており、毛がない。
・茎を抱き込むように葉が生えている。
・葉が大きく長楕円形で、まわりの切れ込みが浅い。
など

このようなけしを見かけた人は、下記までご連絡ください。



●問い合わせ先
福岡県京築保健福祉環境事務所総務企画課企画指導係
TEL 0930-23-2379