

いきいき健康ポイント、今年もやります!

楽しく健やかに過ごすために、毎日の生活を見直して健康づくりにチャレンジしませんか?



■ **チャレンジ期間** 12月31日(木)まで

■ **チャレンジ方法**

広報たこ9月号に同封してある「多古町いきいき健康ポイントシート」で1,000ポイントためて、保健福祉センターの窓口で申請してください。
達成された方には、プレゼントを差し上げます。

■ **対象者**

多古町にお住まいの40歳以上の方(チャレンジ期間に40歳に達する方も対象になります)

■ **申請期間**

10月1日(木)から令和3年3月12日(金)まで

※申請はお一人様1回に限ります。他の人とポイントを合算することはできません。

詳しくは、同封の「多古町いきいき健康ポイントシート」をご覧くださいか、お問い合わせください。



お問合せ●保健福祉課健康づくり係 ☎ 76-3185

特定健診を受診しましょう!

特定健診は心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の**早期発見と予防**を目的に実施しています。
早期発見が皆さんの健康維持と医療費の削減にもつながります。早めに受診しましょう。

対象者●40歳～74歳の多古町国民健康保険加入者

今年度の対象者の方には、「特定健診受診券」を6月下旬に郵送しています。
紛失された方は再交付します。

受診場所●町内の健診委託医療機関

受診期限●12月下旬まで

※冬期は各医療機関ともインフルエンザ等の予防接種や感染症の流行状況により混雑が予想されます。事前にご確認ください。特に健診実施最終月である12月は医療機関によっては受診をお断りされる場合もありますので、早めの受診をお勧めします。

※多古中央病院の胃がん検診登録者は病院より健診日をお知らせしています。

受診料金●40歳～69歳 1,000円 / 70歳以上 無料

※受診時は特定健診受診券、国民健康保険証をご持参ください。



お問合せ●住民課国保年金係 ☎ 76-5405

健康・福祉

「認知症」知っていますか?

1994年「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関(WHO)と共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定めています。アルツハイマー病は、認知症を代表する病気のひとつです。

アルツハイマー月間である今月は、認知症について正しく知りましょう。

○ **認知症は脳の障害による病気**

脳に何らかの病変やさまざまな原因疾患に基づいて発症し、記憶などの認知機能に障害が起こるものです。記憶力や判断力等の低下により日常生活に支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。

○ **認知症の種類**

認知症の約6割がアルツハイマー病による「アルツハイマー型認知症」です。長い時間をかけ、脳に不要なたんぱく質成分が蓄積することで脳の神経細胞が死滅し、脳が萎縮して起こる症状です。

次に多いのが、「脳血管性認知症」です。脳血管疾患(脳出血や脳梗塞等)の発症が原因で起きるものです。

他に、「レビー小体型認知症」、「前頭側頭型認知症」などがあります。

○ **認知症を発見する目安**

物忘れがひどい	<ul style="list-style-type: none"> 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる 同じことを何度も言う、問う、する しまい忘れ・置忘れが増え、いつも忘れ物をしている 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
判断・理解力が衰える	<ul style="list-style-type: none"> 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった 新しいことが覚えられない 話のつじつまが合わない テレビ番組の内容が理解できなくなった
時間・場所がわからない	<ul style="list-style-type: none"> 約束の日時や場所を間違えるようになった 慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	<ul style="list-style-type: none"> ささいなことで怒りっぽくなった 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった 自分の失敗を人のせいにする 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
不安感が強い	<ul style="list-style-type: none"> 独りになると怖がったり、寂しがったりする 外出時、持ち物を何度も確かめる 「頭が変になった」と訴える
意欲がなくなる	<ul style="list-style-type: none"> 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

出典：認知症の人と家族の会「家族がつくった認知症早期発見の目安」

○ **その症状、実は「認知症」ではないかも!?**

うつ病や内臓の病気、パーキンソン病、正常圧水頭症、薬の副作用等により、記憶障害やせん妄等、認知症とよく似た症状が出る場合があります。これらが原因の場合は、適切な治療等により、症状が急速に改善する場合があります。「認知症かも?」と思われるような、気になる症状が見られたら、医師の診断を受けることが大切です。

認知症を心配される方は、上の表を参考にチェックしてみてもいいですか。認知症によく似た症状で、治療により改善するものもありますので、気になる症状がある方はかかりつけ医へ相談してみるのが良いでしょう。

翌月号は、認知症の予防に効果的な生活習慣について掲載します。

お問合せ●地域包括支援センター ☎ 70-6111

