認知症を予防しよう ―10か条―

1．塩分と動物性脂肪を控えた魚、野菜を多くとるバランスの良い食事を

高血圧は動脈硬化を進行させ、脳細胞のダメージを引き起こし、結果として認知症を進行させます。高血圧の原因は、塩分の取りすぎで、目安として１日７ｇ以下が理想といわれています。よい油は、動脈硬化を予防し認知症を防ぎますので、１日１匹の青魚を取るようにしましょう。私たちの脳は、よく噛むことにより記憶の中枢である海馬が活性化します。歯が少なくなると、食べ物が偏り、栄養バランスが崩れます。いつまでも歯を大事にすることが認知症予防には効果的です。

2．適度に運動を行い足腰丈夫に

週１回まとめて長時間の運動をするよりも、30分くらいの短時間でよいので、毎日体を動かしましょう。また、皮下脂肪と認知症の関係も明らかになっていますので、適度な運動による肥満予防対策は健康のためにも積極的に取り入れていきましょう。

3．深酒とタバコはやめて規則正しい生活を

タバコと認知症の発症には大きく関係性があり、脳のＭＲＩをみると隠れ脳梗塞が多いようです。そのため、脳の機能が低下し、物忘れの自覚を訴えます。ビールで350㎖、ワインで150㎖ほどの量であれば、飲酒は認知症を遅らせる効果があるかもしれないと結論付けていますが、決して大量飲酒は勧めていません。

4．高血圧、肥満などの生活習慣病の予防・早期発見・治療を

食事に大きく関係する生活習慣病といわれる高血圧、糖尿病、高脂血症を患っている人は、脳血管の動脈硬化が進み、結果として認知症の発症率が高くなります。

5．転倒に気を付けよう…頭の打撲は認知症を招く

6．興味と好奇心を持つように

積極的に外出する人、友達の多い人、そして笑顔が素敵な人は物忘れと無縁なようです。また、周りが何でも手伝ってしまう恵まれた環境は、高齢者の認知能力に悪影響を及ぼすこともあります。「自分のことは自分でする。自分でしてもらう。」といった家庭環境づくりも認知症予防には必要です。

7．考えをまとめて表現をする習慣を

知的な脳の機能を沢山使う人は、認知症の発症率が低いことがわかっています。

8．細やかな気配りをしたよい付き合いを

同じ趣味を持つ仲間たちがいるとコミュニケーションを取ることが容易になり頭が活性化するだけでなく、ストレス解消にもつながり、人生に彩を添えます。

9．いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに

10．くよくよしないで明るい気分で生活を

お問合せ　福祉保健課　☎６４－４８３６

こんにちは保健師です

風しん流行注意！予防接種は済んでいますか？

現在「風しん」が首都圏・都市部で流行しています。妊娠している女性が風しん感染すると、胎児が「先天性風しん症候群」になる可能性があります。20～40代の女性は中学生の時に予防接種をしている方が多く、妊娠時には風しんへの抵抗力の検査も行いますが、中には風しんへの抵抗力がない妊婦さんもいます。**妊婦・妊娠の可能性のある女性・その配偶者・家族は風しんにかかったことがあるか、予防接種を行っているか、風しんへの抵抗力があるかなどの確認をしましょう。**心配な方は医師に相談をしましょう。

また、平成24年度の**麻しん（はしか）風しん予防接種（第2期～4期）の接種期限が3月31日にせまっています。**確実な抵抗力をつけるには、幼児期と合わせて2回の接種が必要です。対象の方でまだ未接種の方はすぐに接種しましょう。

平成24年度　麻しん風しん予防接種対象者

第１期　１歳の誕生日から２歳の誕生日の前日までの児
第２期　平成18年４月２日～平成19年４月１日うまれ（年長児相当）
第３期　平成11年４月２日～平成12年４月１日うまれ（中学１年生相当）
第４期　平成６年４月２日～平成７年４月１日うまれ（高校3年生相当）
第３期・４期の接種は平成24年度までとなります

お問合せ　福祉保健課　☎６４－４８３６

簡単にできる健康維持 ステップ4

全４回に分けて簡単にできる健康維持としてちょっとした運動やストレッチなどをご紹介します。ステップ３は「ウォーキング編」です。

step1

《はじめようウォーキング》

ウォーキングは、運動強度もそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な方、どなたにも手軽にはじめられるスポーツです。

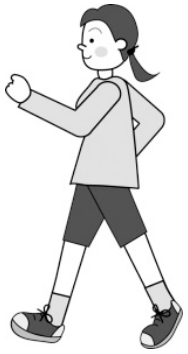
step2

《ウォーキングの効果》

・心拍数が増大し体内に酸素を取り込む能力が増加、心臓や肺の機能を高める事ができる。
・筋肉に刺激を与え、足腰の筋力低下を防ぐことができる。
・持久力が高まり、疲れにくい身体を作ることができる。
・血液の循環が良くなり脳が刺激され自律神経のバランスがよくなる。
・脳に酸素を取り込み脳の働きを活発にすることができる。
・肥満や運動不足が原因となる生活習慣病の予防になる。
・脂肪をエネルギーとして使用し脂肪を燃焼させることができ、ダイエット効果がある。

step3

《ウォーキングに対するQ&A》



Q１．ウォーキングを行う時間帯は？

A．朝昼夜の時間は問いませんが、食後２～３時間後か食前でもバナナなどで軽くエネルギー補給した後の方が理想的でしょう。

Q２．どのくらいの速さで歩けばよいか？

A．普段より少し速く歩くぐらいの感覚でよいでしょう。

Q３．ウォーキングを行う頻度は？

A．週３回ほどで効果があります。１回あたり20分以上歩くことを目標にしましょう。また、普段の生活においても意識して歩けば運動効果がでます。

step4

《正しいウォーキングフォーム》（歩き方）

・基本姿勢は背筋を伸ばし胸を張ります。肩の力を抜いてリラックスさせます。肘を90度くらいに曲げ腕を大きく振ります。歩幅はなるべく大きめにして、かかとから地面に着地します。あとは、ウォーキングに適したシューズ選びです。クッション性があり、かかとがしっかりしていて、屈曲性のあるシューズを選びましょう。

お問合せ　福祉保健課　☎６４－４８３６